POWERPEAK HOME TRAINER

Gebruikershandleiding

Bedienungsanleitung

Manual

Mode d’emploi

FHT6701

06/14

Inhoud

Nederlands 3
Deutsch..... 15
English 26
Français..... 38

Nederlands

Gebruiksaanwijzing

Powerpeak Home Trainer
FHT6701

INHOUDSOPGAVE
VEILIGHEIDSVOORSCHRIFTEN
HET PRODUCT
ONDERDELENLIJST
MONTAGE
ONDERHOUD EN GEBRUIK
COMPUTERBEVELEN
BELANGRIJK TRAININGSADVIES
OPWARMEN/STREKKEN/AFKOELEN
UW OUDE APPARAAT WEGDOEN
GARANTIEBEWIJS

De foto's dienen ter illustratie. Wijzigingen voorbehouden.

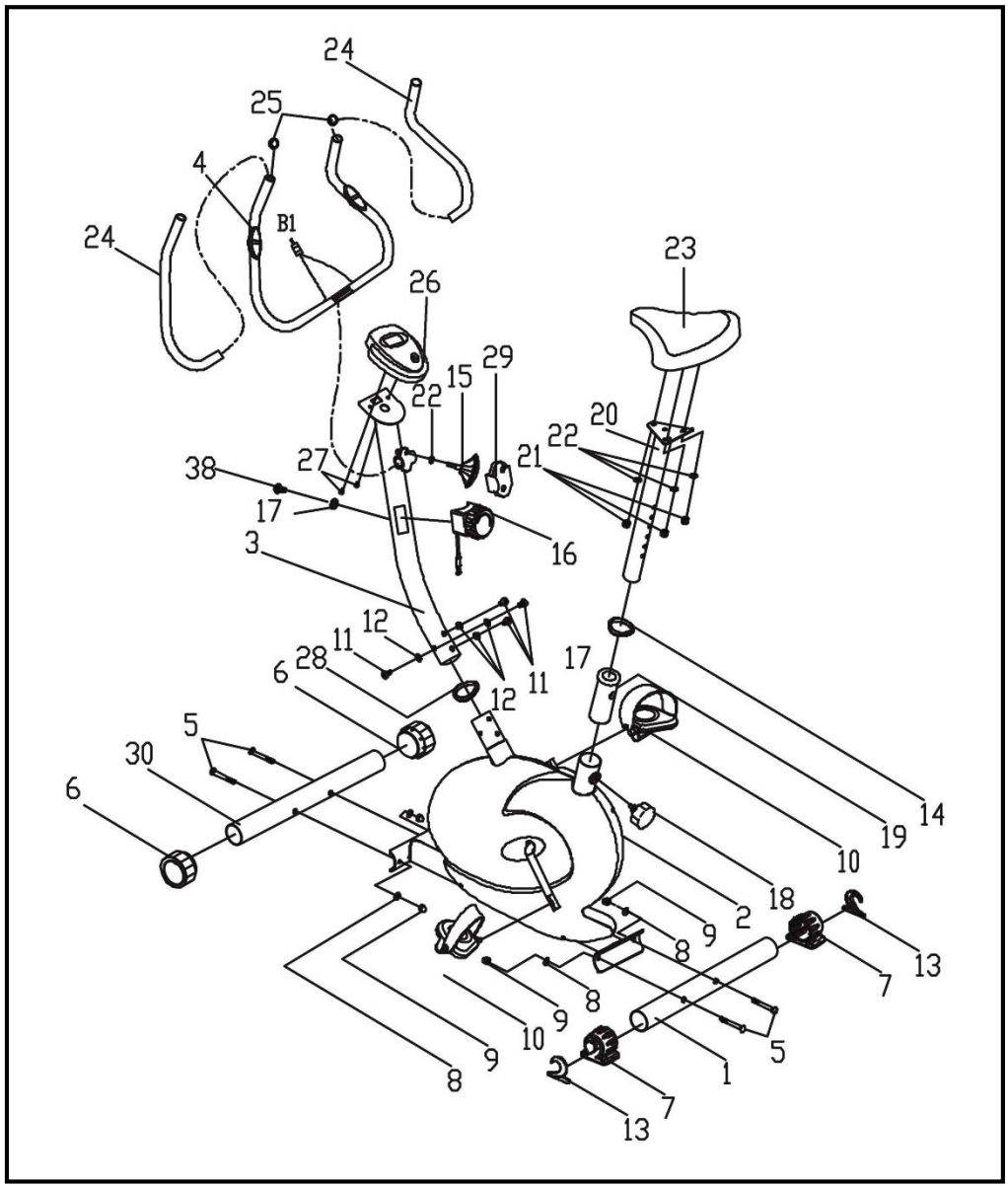
VEILIGHEIDSVOORSCHRIFTEN

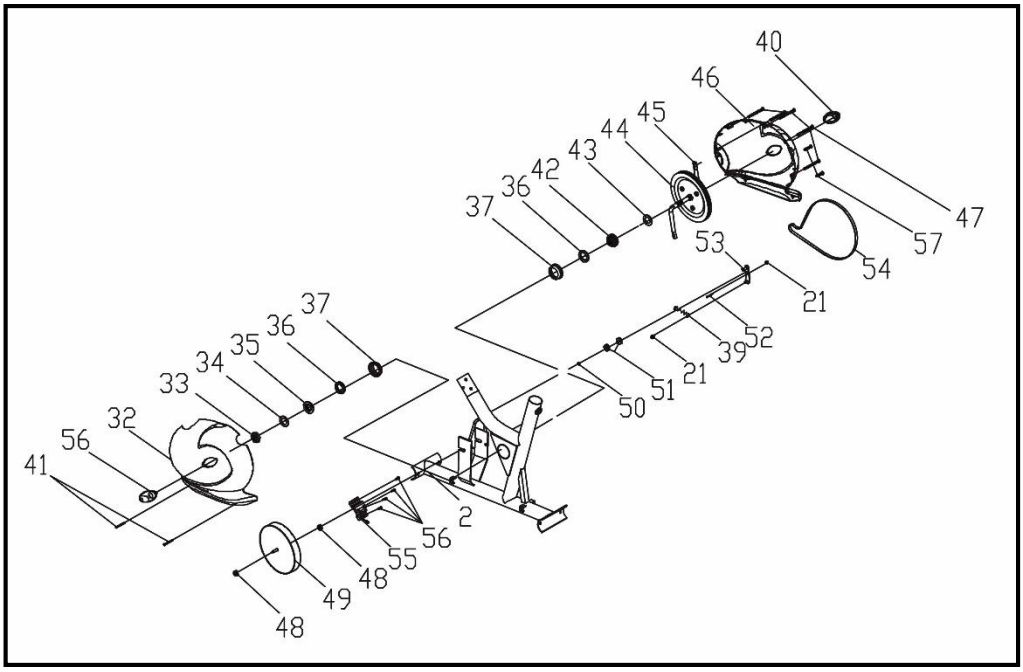
Waarschuwing
Raadpleeg uw arts voordat u met de training begint. Een frequent en inspannend trainingsprogramma moet eerst door uw huisarts worden goedgekeurd. Dit is vooral belangrijk voor mensen die 35 jaar of ouder zijn of mensen die lichamelijke problemen hebben. Powerpeak is in geen geval verantwoordelijk voor persoonlijk letsel of lichamelijke klachten die zijn ontstaan door gebruik van dit apparaat en kunnen derhalve niet aansprakelijk worden gesteld.

Algemeen
1. Lees deze gebruiksaanwijzing zorgvuldig door voordat u het apparaat gaat gebruiken. Bewaar de gebruiksaanwijzing om deze indien nodig te kunnen raadplegen.
2. Gebruik het apparaat uitsluitend zoals in deze gebruiksaanwijzing staat beschreven.
3. Dit apparaat is niet geschikt voor gebruik door kinderen of personen met verminderde lichamelijke, zintuiglijke of geestelijke vermogens, of die gebrek aan ervaring of kennis hebben, tenzij iemand die verantwoordelijk is voor hun veiligheid toezicht op hen houdt of hen heeft uitgelegd hoe het apparaat dient te worden gebruikt.
4. Houd kinderen en huisdieren uit de buurt van het apparaat. Het enthousiasme van kinderen kan leiden tot onjuist gebruik van het apparaat. Indien kinderen toestemming krijgen dit apparaat te gebruiken, dan dient men de kinderen te controleren en instructies te geven over het juiste gebruik van het apparaat. Onder geen geval is het apparaat te gebruiken als speelgoed.
5. Laat kinderen nooit met het verpakkingsmateriaal spelen, er bestaat verstikkingsgevaar.
6. Zorg dat het apparaat juist is geïnstalleerd voordat het in gebruik wordt genomen. Wees er zeker van dat alle schroeven, bouten en moeren op de juiste wijze zijn geplaatst en vastgedraaid. Gebruik alleen onderdelen die door Powerpeak worden aanbevolen en zijn meegeleverd.
7. Controleer regelmatig of het apparaat intact is. Gebruik het apparaat niet indien het beschadigt of kapot is.
8. Gebruik het apparaat altijd op een gladde en schone ondergrond. Gebruik het apparaat nooit buiten. Plaats indien nodig een rubberen mat onder het apparaat, om de kans op het beschadigen aan uw vloer te verkleinen.

9. Zorg dat zich geen scherpe objecten in de buurt van het apparaat bevinden. Zorg voor minimaal 0,5 meter vrije ruimte rondom het apparaat.
10. Draag altijd veilige en gemakkelijke kleding als u gebruik maakt van het apparaat. Draag bij voorkeur sportschoenen of aerobicsschoenen.
11. Indien u zich niet goed voelt of andere klachten krijgt, dient u onmiddellijk met de oefening te stoppen. U dient tevens te stoppen als u pijn in of druk op uw gewrichten voelt. Duizeligheid geeft aan dat u te intensief met het apparaat bezig bent geweest. Als u zich duizelig voelt, ga dan op de grond liggen en kom niet eerder overeind totdat u zich weer beter voelt.
12. Houd het apparaat uit de buurt van vuur en hete oppervlakken.
13. Het apparaat dient eerst stil te staan, alvorens u het apparaat verlaat.
14. Zorg dat nooit meer dan één gebruiker met het apparaat bezig is.
15. Berg het apparaat binnenshuis op.
16. Dit apparaat is alleen bestemd voor huishoudelijk gebruik, NIET voor bedrijfsmatig gebruik.
17. Het maximaal toelaatbare gewicht op dit apparaat is 100 KG.

HET PRODUCT




40
46
45
44
43
42
36
37
47
57
54
53
21
52
39
21
51
50
37
36
35
34
33
32
56
41
2
56
55
48
49
48

ONDERDELENLIJST

NR	OMSCHRIJVING	AANTAL	NR	OMSCHRIJVING	AANTAL
1	VOET ACHTERKANT(ϕ 50*1.5*500)	1	29	BEDEKKING STUUR	1
2	HOOFDFRAME	1	30	VOET VOORKANT(ϕ 50*1.5*430)	1
3	RECHTOPSTAANDE BUIS	1	31	SCHROEF (ST2.9*10)	4
4	STUUR	1	32	KETTINGKAST (L)	1
5	SLOTBOUT （M10*60）	4	33	BEVESTIGINGSMOER	1
6	EINDKAP	2	34	BEVESTIGINGSRING (L)	1
7	“2” VORMIGE BUITENSTE EINDKAP	2	35	SLUITRING	1
8	BOOGRING（Φ10）	4	36	KRAAGBAL	2
9	DOPMOER （M10）	4	37	KRAAGBEHUIZING	2
10	PEDAAL (L+R)	1	38	BOUT (M5*15)	1
11	BOUT (M8*20)	4	39	VEER	1
12	BOOGRING （Φ8）	4	40	KLEINE KAP	2
13	“2” VORMIGE BINNENSTE EINDKAP	2	41	BEVESTIGINGSSCHROEF (ST4.9*16)	4
14	PLASTIC RING	1	42	BEVESTIGINGSRING (R)	1
15	“L” VORMIGE BOUT	1	43	SLUITRING	1
16	KNOP SPANNINGSREGELING	1	44	KETTINGWIEL	1
17	PLATTE SLUITRING（Φ8）	1	45	CRANK	1
18	KNOP VEERAFSTELLING	1	46	KETTINGKAST (R)	1
19	PLASTIC INSERT	1	47	SCHROEF (ST4.2*19)	5
20	ZADELPEN	1	48	BEVESTIGINGSMOER (3/8”)	2
21	NYLON MOER（M8）	5	49	VLIEGWIEL	1
22	PLATTE SLUITRING （Φ8）	4	50	BESCHERMRING	1
23	PU ZADEL	1	51	LAGER 6200ZZ	2
24	SCHUIMEN GRIP STUUR	2	52	BOUT (M8*17)	1
25	EINDKAP（Φ22.2*1.5）	2	53	STALEN BEUGEL	1
26	COMPUTER	1	54	BAND (320PJ6)	1
27	BOUT (M5*10)	2	55	VERBINDINGSSTAAL	1
28	PLASTIC RING VOORKANT	1			

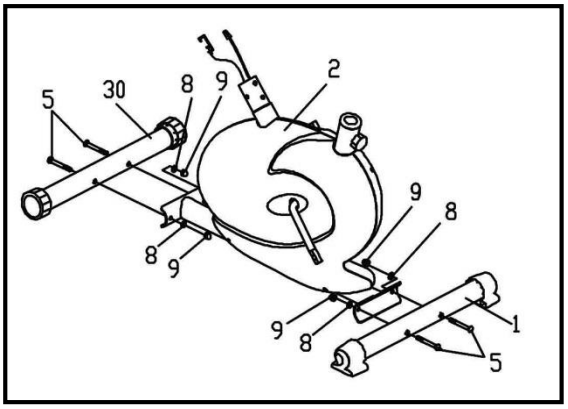
Let op:
Sommige van de bovengenoemde onderdelen zijn al bevestigd aan een hoofdonderdeel. Deze worden niet afzonderlijk geleverd!

MONTAGE
Om uzelf bekend te maken met de onderdelen van het apparaat, raden wij u aan alvorens tot montage over te gaan, eerst de overzichtstekening en de onderdelenlijst nauwkeurig te bestuderen. Leg alle montagematerialen overzichtelijk op de grond en verwijder alle verpakkingsmaterialen.

Gebruik de aanwezige gereedschappen voor het monteren. Controleer voordat u begint met de montage of alle benodigde onderdelen aanwezig zijn (op het hierboven vermelde instructievel vindt u een explosietekening met alle losse onderdelen (gemarkeerd met nummers) waaruit het product bestaat).

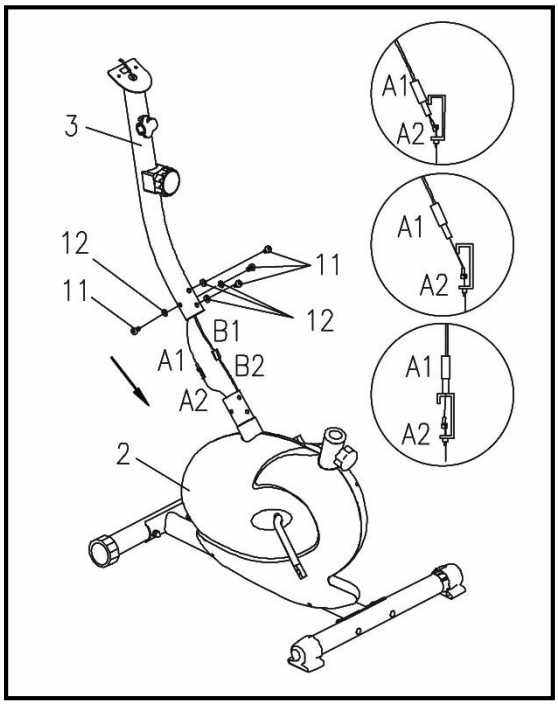
Stap 1: het monteren van de voorste en achterste stabilisator

Bevestig de voet voorkant (30) en de voet achterkant (1) op het hoofdframe (2) met slotbout (5), dopmoer (9) en boogring (8).

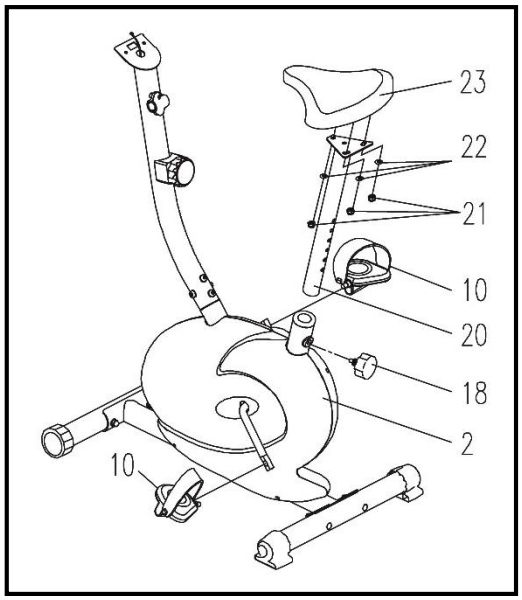


Stap 2: het monteren van de stuurbuis en het verbinden van de weerstands- en computerkabel

Sluit sensordraad B1 en B2 aan; Sluit de spanningsregelingsdraad A1 en A2 aan zoals getoond in FIG.2, Bevestig de rechtopstaande buis (3) op het hoofdframe (2) met bout (11), boogring (12).



Stap 3: het monteren van de pedalen en het zadel

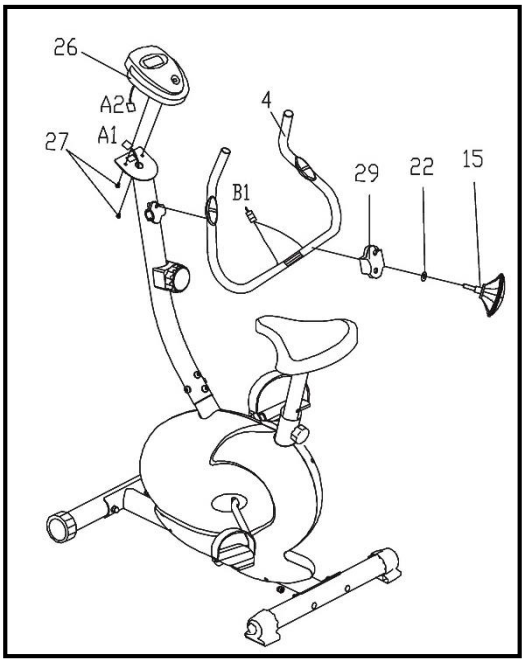


De pedalen (10L & 10R) zijn gemarkeerd met "L" en "R" – Links en Rechts.
Verbind ze met de juiste crankarmen. De rechtercrankarm zit aan de rechterkant van de fiets als u op de fiets zit.
Merk op dat het rechterpedaal met de klok mee moet worden gedraaid en het linkerpedaal tegen de klok in.

Schuif de verticale zadelpen (20) in de zadelpenbehuizing op het hoofdframe (2). Schuif daarna de zadelpen (20) in de verticale zadelpen. U moet het gekartelde gedeelte van de knop veerafstelling (18) losdraaien, de knop terugtrekken en daarna het juiste gat op de lijn gaten selecteren voor de gewenste hoogte. Laat de knop los en draai het gekartelde gedeelte opnieuw aan.

Zet het zadel (23) nu vast op de verticale zadelpen (20), zoals getoond, en draai de bouten rond de schroeven

Stap 4: het monteren van het stuur



Sluit sensordraad A1 aan op de stekker van de computer A2; Plaats de computer (26) op de rechtopstaande buis (3) met bout (27).

Zet het stuur (4) vast op de rechtopstaande buis met “L” vormige bout (15) en platte tussenring (22) bedekking stuur. Sluit daarna de draad van de hartslagsensor B1 aan op de computer (26).

Monteer de zadelsteun (59) op de zadelbuis (47) en zet vast met de slotbout (60), sluitring (62) en knop (63). Plaats de zadelbuis (47) vervolgens in het basisframe (44) en zet de zadelbuis (47) vast met de borgpin (46). Bevestig het zadel (58) op de zadelsteun (59). Stel de goede positie in en zet vast.

Stap 5:
Controleer of alle onderdelen goed zijn bevestigd en draai alle bouten, moeren en schroeven stevig vast.

ONDERHOUD EN GEBRUIK

- Het apparaat dient regelmatig gecontroleerd te worden om lichamelijk letsel te voorkomen. Kijk regelmatig of bouten en moeren goed zijn aangedraaid, of er beginnende scheuren ontstaan en of er geen scherpe randen e.d. zijn wat tot lichamelijk letsel kan leiden.
- Defecte onderdelen dienen direct vervangen te worden. Indien dit niet direct mogelijk is, dient het apparaat buiten gebruik gesteld te worden tot reparatie heeft plaatsgevonden.
- Reinig het apparaat met een vochtige doek, gebruik geen schurende of oplossende reinigingsmiddelen.
- Dit product is ontworpen voor gebruik in een schone en droge omgeving. Vermijd opslag in een extreem koude of vochtige plaats, daar dit kan leiden tot corrosie en andere gerelateerde problemen die buiten onze verantwoordelijkheid vallen.

COMPUTER

Batterijen plaatsen of vervangen

In- en uitschakelen computer
De monitor maakt gebruik van twee 1.5V “AA” batterijen. Dit systeem schakelt in wanneer er op een toets wordt gedrukt of wanneer het een binnenkomend signaal ontvangt van de snelheidssensor. Als de computer voor meer dan 4 minuten geen signaal ontvangt, dan schakelt hij automatisch naar de slaapmodus. Druk op een toets of beweeg de pedalen om de computer te starten.
Let op: Als de weergave op het display onjuist is, vervang dan de batterijen. Houd er rekening mee dat alle batterijen tegelijkertijd moeten worden vervangen.

Reset
De computer kan worden gereset door de batterijen te vervangen of door 3 seconden op de Mode-toets te drukken.

Mode-toets
Druk op MODE om SCAN of LOCK te selecteren. Als u geen gebruik wilt maken van de scanmodus, druk dan op MODE tot de functie die u wilt gebruiken knippert. Hieronder vindt u een overzicht van de verschillende functies.

Een functie selecteren
TIME: Druk op MODE tot TIME is geselecteerd. De totale trainingstijd wordt getoond nadat de oefening wordt gestart.
SPEED: Druk op MODE tot SPEED is geselecteerd. Het display toont de huidige snelheid tijdens de training.
DISTANCE: Druk op MODE tot DISTANCE is geselecteerd. De afstand van elke training zal worden weergegeven bij het starten van het trainen.
CALORIE: Druk op MODE tot CALORIE is geselecteerd. Het aantal calorieën dat is verbrand zal worden getoond bij het starten van het trainen.
PULSE : Druk op MODE tot PULSE is geselecteerd en houd de sensor ongeveer 3 seconden vast om een weergave van de hartslag te tonen.
SCAN: Geef elke 4 seconden de veranderingen weer. De volgende functies worden achtereenvolgens getoond:
TIME-SPEED-DISTANCE CALORIE-PULSE

Specificaties

TIME	00:00 – 99:59 MIN
SPEED	0.0 – 99,9 KM/U (ML/U)
DISTANCE	0.00 – 999,9 KM (ML)
CALORIE	0.0 – 9999 KCALs
PULSE	40 – 240 BPM

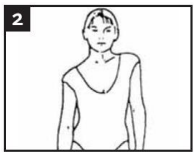
BELANGRIJK TRAININGSADVIES
- Alvorens met training te beginnen, moet u door een arts laten bepalen in welke mate een training met dit apparaat aangewezen is voor u. Een onjuiste of te zware training kan tot schade aan de gezondheid leiden.
- Vermijd overbelasting van uw lichaam. Train niet als u zich moe of uitgeput voelt. Start uw trainingsprogramma langzaam als u niet gewend bent aan lichamelijke inspanning.
- Stop de training onmiddellijk als u pijn voelt of enige andere problemen zich voordoen.
- Probeer tijdens te training zoveel mogelijk uw ademhaling te reguleren zodat u rustig en gelijkmatig ademt.
- Om blessures te vermijden, is het belangrijk om goed op te warmen voor de training en af te koelen na de training. Gebruik de oefeningen die beschreven zijn in deze gebruiksaanwijzing.
- Zorg ervoor dat u tijdens de training genoeg drinkt. Denk eraan dat u door de lichamelijke belasting meer dan de aanbevolen hoeveelheid van 2 liter per dag zult moeten drinken.
- Draag gemakkelijk zittende kleding terwijl u het apparaat gebruikt en draag bij voorkeur sport- of aerobicschoenen. Vermijd wijde kledingstukken, deze kunnen immers in de bewegende onderdelen van het apparaat vastraken.

OPWARMEN/STREKKEN/AFKOELEN
Een succesvolle trainingssessie begint met opwarmoefeningen en eindigt met oefeningen om af te koelen en te ontspannen. Deze opwarmoefeningen bereiden uw lichaam voor op de inspanning die gaat volgen. De afkoel- /ontspanningsperiode na de trainingssessie zorgt ervoor dat u geen spierklachten krijgt na de training. Let alstublieft op de volgende punten:

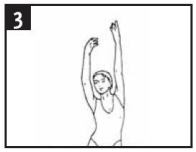
- Warm elke spiergroep die u in de trainingssessie gaat gebruiken 5-10 minuten op. De rekoefeningen zijn goed uitgevoerd als u een comfortabele spanning voelt in de betreffende spier.
- Snelheid speelt geen rol tijdens de rekoefeningen. Snelle en plotselinge bewegingen moeten vermeden worden.

Nekoefeningen (1)
Buig uw hoofd naar rechts en voel de spanning in uw nek. Laat uw hoofd langzaam zakken tot op uw borst en draai dan uw hoofd naar links. U voelt weer de comfortabele spanning in uw nek.

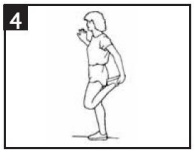
Oefeningen voor het schoudergebied (2)
Hef de linker- en rechterschouder afwisselend op of hef ze beide tegelijk op.



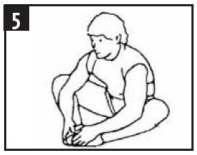
Rekoefeningen voor de armen (3)
Strek afwisselend uw linker- en rechterarm in de richting van het plafond. Voel de spanning in uw linker en rechterzijde. Herhaal deze oefening meerdere keren.



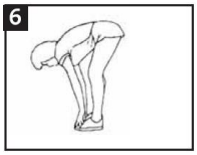
Oefeningen voor de dijen (4)
Ondersteun uzelf door uw hand op de muur te plaatsen. Reik naar beneden achter u en trek uw linker- of rechtervoet op, zo dicht mogelijk tegen uw billen. Voel een comfortabele spanning in de voorkant van uw dijbeen. Houd deze positie 30 seconden vast en herhaal deze oefening 2 keer voor elk been.



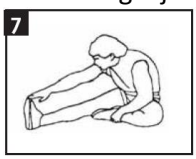
Binnenkant dijbeen (5)
Ga op de vloer zitten en plaats uw voeten zodanig dat uw knieën naar buiten gericht zijn. Trek uw voeten zo dicht mogelijk naar uw lichaam toe. Druk hierna uw knieën voorzichtig naar beneden. Houd deze positie indien mogelijk 30-40 seconden aan.



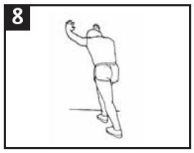
Tenen aanraken (6)
Buig uw lichaam langzaam naar voren en probeer uw voeten met uw handen aan te raken. Reik zo ver mogelijk naar uw tenen. Houd deze positie indien mogelijk 20-30 seconden aan.



Knie oefeningen (7)
Ga op de vloer zitten en strek uw rechterbeen. Buig uw linkerbeen en plaats uw voet op uw rechterdijbeen. Probeer nu uw rechter voet aan te raken met uw rechter arm. Houd deze positie indien mogelijk 20-30 seconden aan.



Oefeningen voor kuiten/achillespees (8)
Plaats beide handen tegen de muur en steun erop met uw hele lichaamsgewicht. Beweeg dan uw linkerbeen naar achteren en wissel dit af met uw rechterbeen. Houd deze positie indien mogelijk 30-40 seconden aan.



SERVICE
Wanneer u na het lezen van deze gebruiksaanwijzing nog vragen heeft over het product, kunt u contact opnemen met de Powerpeak klantenservice:
telefoonnummer: 0900-873 27 28, € 1.00 per gesprek + reguliere kosten telefonie.
email: info@powerpeak.com

INFORMATIEPLICHT INZAKE BATTERIJVERORDENING
Batterijen en accu's behoren niet tot het huisvuil. Verbruikers zijn wettelijk verplicht om gebruikte batterijen en accu's terug te geven. Voor het van de hand doen van batterijen zijn er speciale containers in gespecialiseerde winkels en gemeentelijke inzamelpunten. Dit is een concrete bijdrage aan de bescherming van het milieu. Sinds 1998 verplicht de batterijverordening alle burgers om gebruikte batterijen en accu's uitsluitend via de gespecialiseerde winkels of de daarvoor speciaal ingerichte inzamelpunten te verwijderen. Gespecialiseerde winkels en fabrikanten zijn verplicht deze batterijen terug te nemen en volgens de verordening te gebruiken of als gevaarlijke afvalstoffen te verwijderen. Indien u uw batterijen en accu's bij ons in wilt leveren, stuurt u deze dan voldoende gefrankeerd op naar ons adres.

Batterijen die volgens de wet geëtiketteerd moeten zijn, zijn van één van onderstaande symbolen voorzien, bestaande uit een doorgekruiste afvalbak en het chemische symbool voor de classificatie als schadelijke-stoffen-behoudende doorslaggevende zware metalen. Het chemische symbool (Cd, Hg of Pb) wordt onder het symbool afgebeeld.

De volgende tekens vindt u op schadelijke-stoffenbehoudende batterijen en accu's:
Pb: Batterij of accu bevat lood

Cd: Batterij of accu bevat cadmium
Hg: Batterij of accu bevat kwik

Powerpeak
Thermiekstraat 1a
6361HB Nuth
Nederland
www.vdbergproducts.com

GARANTIEBEWIJS

Dit garantiebewijs dekt uw product voor een periode van 24 maanden vanaf de datum van aankoop op defecten aan het product, op voorwaarde dat u het product correct heeft gebruikt zoals omschreven in de gebruiksaanwijzing.

Gebreken die ontstaan door ondeskundige behandeling, beschadiging of reparatiepogingen van derden, vallen niet onder de garantie.

De garantie geldt niet voor de bijgeleverde accessoires, en andere delen van het product die aan slijtage onderhevig zijn. Mocht u deze willen nabestellen, dan is dat mogelijk via www.muppa.nl.

Dit product is alleen bestemd voor huishoudelijk gebruik. Schade en/of storingen door bedrijfsmatig gebruik worden uitgesloten van garantie.

U kunt gebruik maken van de garantie indien:

- Het product volgens de gebruiksaanwijzing is gebruikt;
- U in het bezit bent van een geldig origineel aankoopbewijs welke niet is veranderd of onleesbaar gemaakt;
- Er geen ingrepen zijn verricht door niet bevoegde personen of werkplaatsen;
- De schade aan het product niet is te wijten aan een oorzaak vreemd aan het apparaat, zoals: brandschade, waterschade, transportschade, atmosferische ontladingen of verkeerd of onvoldoende onderhoud.

Mocht ondanks onze zorgvuldige kwaliteitscontrole uw product niet goed functioneren, dan kunt u een beroep doen op onze service.

Om ongerief te voorkomen, raden wij u aan de gebruiksaanwijzing zorgvuldig na te lezen alvorens u tot ons te wenden.

Deutsch

Bedienungsanleitung

Powerpeak Home Trainer
FHT6701

INHALTSVERZEICHNIS
SICHERHEITSVORSCHRIFTEN
DAS PRODUKT
LISTE DER EINZELTEILE
MONTAGE
WARTUNG UND BENUTZUNG
COMPUTERBEFEHLE
WICHTIGE HINWEISEN ZUM TRAINING
AUFWÄRMÜBUNGEN / STRETCHING / COOL- DOWN
INFORMATIONSPFLICHT GEMÄß BATTERIEVERORDNUNG
GARANTIEBEWEIS

Die Fotos dienen zur Illustration. Änderungen vorbehalten.

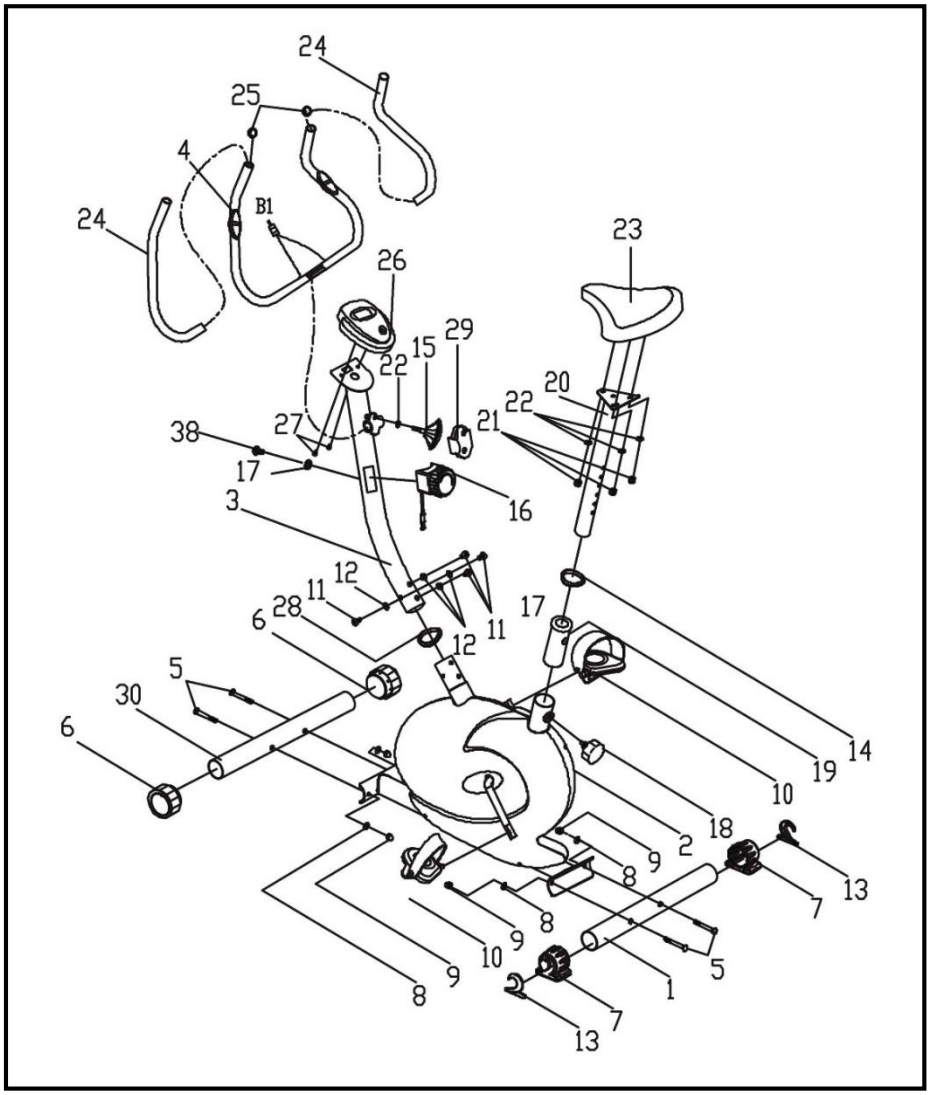
SICHERHEITSVORSCHRIFTEN

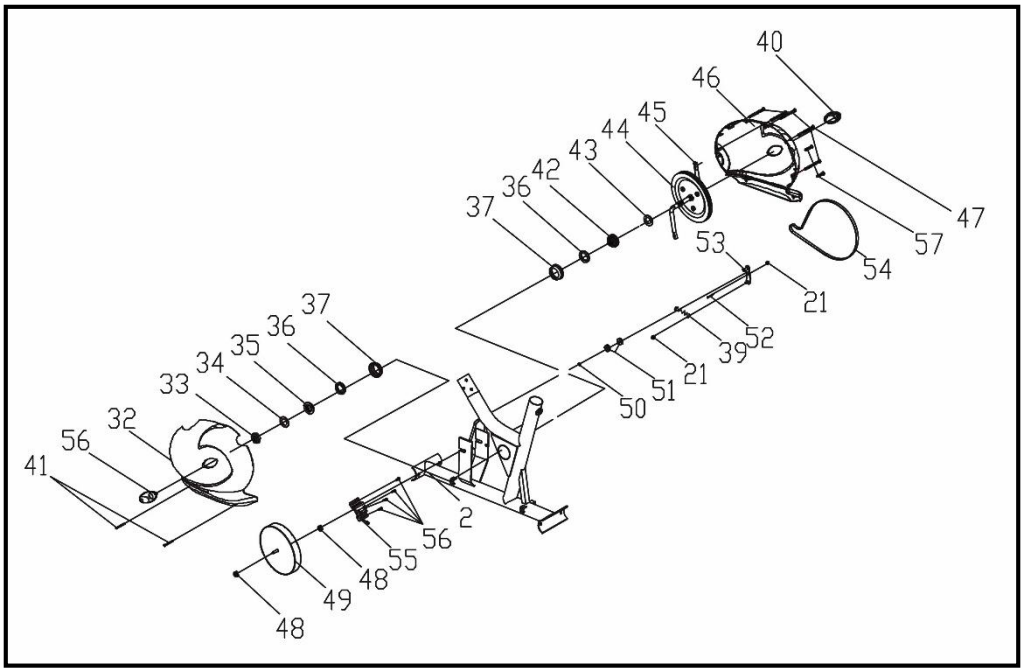
Warnung
Konsultieren Sie Ihren Hausarzt, bevor Sie mit Übungen an diesem Gerat beginnen. Wenn Sie regelmäßig und intensiv trainieren wollen, müssen Sie zuerst die Zustimmung Ihres Arztes einholen. Dies gilt vor allem für Personen über 35 sowie für Personen mit Gesundheitsproblemen. Wir übernehmen keinerlei Verantwortung für persönlichen Schaden oder körperliche Beschwerden, die durch die Benutzung dieses Geräts verursacht werden und können daher auch nicht dafür haftbar gemacht werden.

Allgemein
1. Lesen Sie diese Bedienungsanleitung sorgfältig bevor Sie das Gerät benutzen und heben Sie diese zur künftigen Referenz auf.
2. Benutzen Sie dieses Gerät ausschließlich für den in dieser Bedienungsanleitung genannten Zweck.
3. Dieses Gerät ist für Benutzer (einschl. Kinder) mit eingeschränkten physischen, sensorischen oder psychischen Fähigkeiten bzw. ohne jegliche Erfahrung oder Vorwissen nur dann geeignet, wenn eine angemessene Aufsicht oder ausführliche Anleitung zur Benutzung des Geräts durch eine verantwortliche Person sichergestellt ist.
4. Halten Sie bitte Kinder und Tiere außer Bereich. Kinder sind in ihrer ersten Begeisterung schnell dazu geneigt, das Gerät unsachgemäß zu verwenden. Wenn Kinder die Erlaubnis zur Benutzung des Gerätes erhalten, müssen die Kinder dabei unter Aufsicht stehen und in die richtige Verwendung des Gerätes eingewiesen werden. Das Gerät darf in keinen Fall als Spielzeug zweckentfremdet werden.
5. Lassen Sie Kinder nicht mit der Verpackungsfolie spielen. Sie können sich beim Spielen darin verfangen und ersticken.
6. Sorgen Sie dafür, dass das Gerät richtig installiert wird, bevor Sie darauf zu trainieren beginnen. Vergewissern Sie sich, dass sämtliche Schrauben, Bolzen und Muttern richtig angebracht und festgezogen sind. Verwenden Sie nur Zubehörteile, die vom Powerpeak empfohlen und mitgeliefert werden.

7. Stellen Sie regelmäßig sicher, dass das Gerät nicht beschädigt ist. Benutzen Sie kein beschädigtes oder kaputtes Gerät.
8. Benutzen Sie das Gerät immer auf einem glatten und sauberen Untergrund. Verwenden Sie das Gerät niemals draußen. Wenn nötig, verwenden Sie eine Gummimatte als Unterlage, um Beschädigung des Fußbodens zu vermeiden.
9. Sorgen Sie dafür, dass sich keine spitzen Gegenstände in der direkten Umgebung des Fitnessgeräts befinden. Das Gerät soll freistehen, und es sollen Sie keine Gegenstände in ein Umkreis von 0,5 Meter befinden.
10. Tragen Sie immer schützende und bequemen Kleidung, wenn Sie das Fitnessgerät benutzen. Tragen Sie vorzugsweise Sport- und Aerobicschuhe.
11. Wenn Sie sich plötzlich nicht wohl fühlen oder irgendwelche Beschwerden auftreten, müssen Sie die Übung sofort beenden. Dies gilt auch für den Fall, dass Sie Schmerzen oder Druck auf Ihren Gelenken verspüren. Schwindelanfälle sind ein Zeichen dafür, dass Sie zu intensiv mit dem Gerät trainiert haben. Wenn Sie sich schwindelig fühlen, legen Sie sich auf den Boden, und stehen Sie erst wieder auf, wenn Sie sich wieder besser fühlen.
12. Halten Sie das Gerät von offenem Feuer und heißen Oberflächen fern.
13. Das Gerät muss erst zum Stillstand kommen, bevor Sie es verlassen dürfen.
14. Sorgen Sie dafür, dass nie mehr als eine Person gleichzeitig das Gerät benutzt.
15. Lagern Sie das Gerät niemals im Freien.
16. Dieses Gerät ist ausschließlich für die Nutzung im Haushalt bestimmt, NICHT für betriebsmäßiger Nutzung.
17. Das höchstzulässige Gewicht auf diesem Gerät beträgt 100 KG.

DAS PRODUKT




40
46
45
44
43
42
36
37
47
57
54
53
21
52
39
21
51
50
37
36
35
34
33
32
56
41
2
56
55
48
49
48

LISTE DER EINZELTEILE

NR.	BEZEICHNUNG	ANZAHL	NR.	BEZEICHNUNG	ANZAHL
1	HINTERER STANDFUSS (ϕ50*1,5*500)	1	29	ABDECKUNG HANDGRIFF	
2	HAUPTGESTELL	1	30	VORDERER STANDFUSS	
3	STANDROHR	1	31	SCHRAUBE (ST2.9*10)	4
4	HANDGRIFF	1	32	KETTENABDECKUNG (L)	1
5	SCHLOSSSCHRAUBE (M10*60)	4	33	STELLMUTTER	1
6	ENDKAPPE	2	34	FIXIERSCHEIBE (L)	1
7	„2“-FÖRMIGE, ÄUSSERE ENDKAPPE	2	35	UNTERLEGSCHEIBE	1
8	GEWÖLBTE UNTERLEGSCHEIBE (Φ10)	4	36	GELENKKUGEL	2
9	HUTMUTTER (M10)	4	37	MANSCHETTENGEHÄUSE	2
10	PEDALE (L+R)	1	38	SCHRAUBE (M5*15)	1
11	SCHRAUBE (M8*20)	4	39	FEDER	1
12	GEWÖLBTE UNTERLEGSCHEIBE (Φ8)	4	40	KLEINE ABDECKUNG	2
13	„2“-FÖRMIGE, INNERE ENDKAPPE	2	41	STELLSCHRAUBE (ST4.0*16)	4
14	KUNSTSTOFFRING	1	42	FIXIERSCHEIBE (R)	1
15	„L“-FÖRMIGE SCHRAUBE	1	43	UNTERLEGSCHEIBE	1
16	ZUGREGLER	1	44	KETTENRAD	1
17	UNTERLEGSCHEIBE (Φ8)	1	45	KURBEL	1
18	FEDEREINSTELLKNOPF	1	46	KETTENABDECKUNG (R)	1
19	KUNSTSTOFFEINSATZ	1	47	SCHRAUBE (ST4.2*19)	5
20	SITZSTÜTZE	1	48	FESTSTELLMUTTER (3/8”)	2
21	NYLONMUTTER (M8)	5	49	SCHWINGRAD	1
22	UNTERLEGSCHEIBE (Φ8)	4	50	SCHUTZRING	1
23	KUNSTSTOFFSITZ	1	51	LAGER 6200ZZ	2
24	SCHAUMSTOFF FÜR HANDGRIFF	2	52	SCHRAUBE (M8*17)	1
25	ENDKAPPE (Φ22,2*1,5)	2	53	STAHLBÜGEL	1
26	COMPUTER	1	54	RIEMEN (320PJ6)	1
27	SCHRAUBE (M5*10)	2	55	STAHLVERBINDUNG	1
28	VORDERER KUNSTSTOFFRING	1	58		

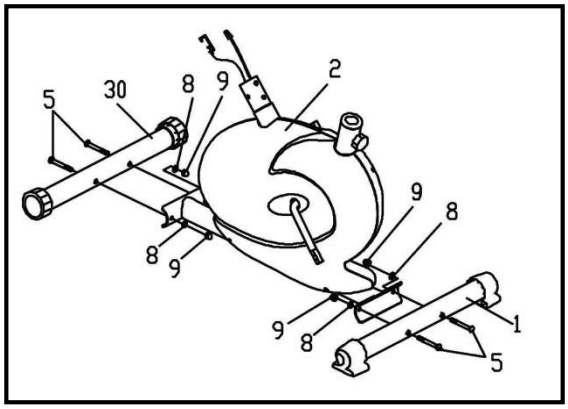
Hinweis
Einige der oben aufgeführten Teile wurden bereits an den Hauptbestandteilen angebracht und werden nicht separat geliefert.

MONTAGE
Um mit den Zubehörteilen und dem Gerät besser vertraut zu werden, empfehlen wir Ihnen, sich vor der Montage erst die Bauzeichnung genau anzusehen. Legen Sie alle Montagematerialien übersichtlich auf dem Boden auf, und entfernen Sie sämtliche Verpackungen.

Verwenden Sie mitgeliefertes Werkzeug für die Montage des Geräts. Überprüfen Sie vor der Montage alle Teile auf Vollständigkeit (oberhalb dieser Bedienungsanleitung finden Sie ein Explosionsdiagramm mit allen Einzelteilen (nummeriert) dieses Geräts.

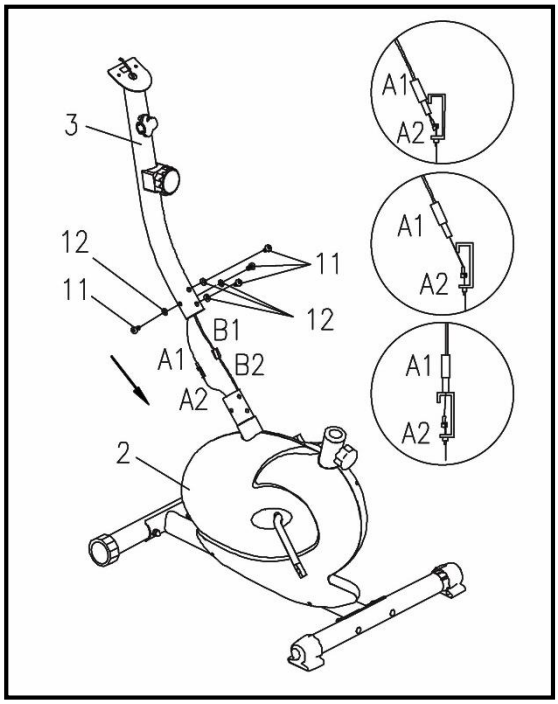
Schritt 1: Montage des vorderen und hinteren Stabilisators

Befestigen Sie den vorderen (30) und hinteren Standfuß (1) am Hauptgestell (2). Verwenden Sie dafür die Schlossschraube (5), die Hutmutter (9) und die gewölbte Unterlegscheibe (8).

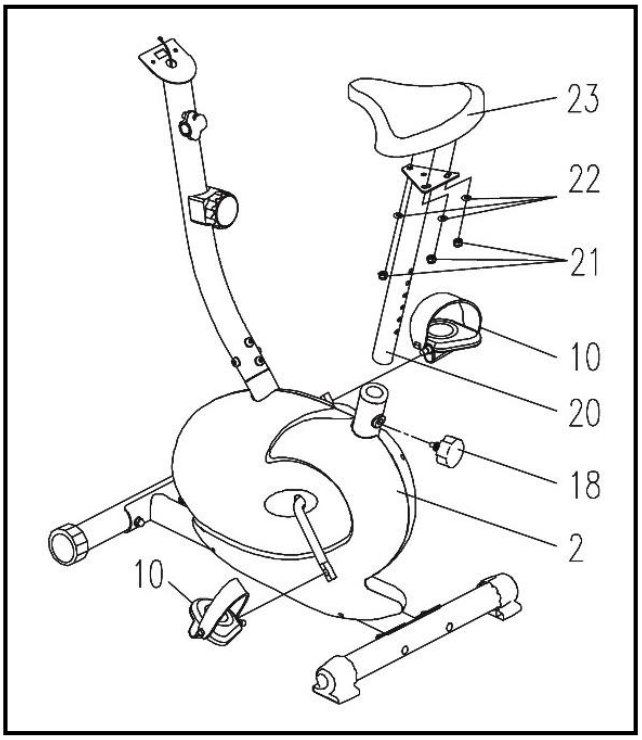


Schritt 2: Montage des Lenkers und Anschluss der Spannungssteuerleitungen und Computerkabel

Verbinden Sie die Sensorkabel B1 und B2; verbinden Sie die Kabel A1 und A2 der Zugregelung gemäß ABB. 2. Befestigen Sie das Standrohr (3) mit der Schraube (11) und der gewölbten Unterlegscheibe (12) am Hauptgestell (2).



Schritt 3: Montage der Pedale und des Sattels

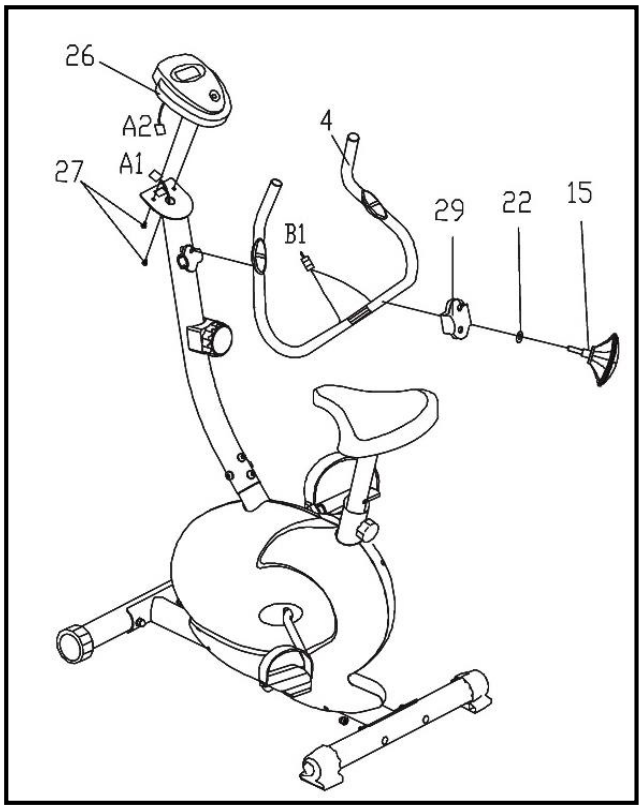


Die Pedale (10L & 10R) sind mit „L“ und „R“ – Links und Rechts – markiert.
Verbinden Sie diese mit den jeweils entsprechenden Kurbelarmen. Der rechte Kurbelarm befindet sich rechts, wenn Sie auf dem Gerät sitzen.
Beachten Sie, dass die rechte Pedale rechts herum und die linke Pedale links herum angeschraubt werden muss.

Schieben Sie die vertikale Sitzstütze (20) in das Gehäuse der Sitzstütze am Hauptgestell (2). Schieben Sie dann die Sitzstütze (20) in die vertikale Sitzstütze. Sie müssen das Rad des Federeinstellknopfs (18) drehen und den Knopf nach hinten ziehen, um dann je nach gewünschter Höhe die entsprechenden Löcher auszuwählen und auszurichten. Lassen Sie dann den Knopf los und ziehen Sie das Rad wieder fest.

Befestigen Sie nun den Sitz (23) wie dargestellt an der vertikalen Sitzstütze (20) und ziehen Sie die Bolzen um die Schrauben unterhalb des Sitzes fest.

Schritt 4: Montage den Handgriff



Verbinden Sie das Sensorkabel A1 mit dem Computerstecker A2. Befestigen Sie den Computer (26) mit der Schraube (27) am Standrohr (3).

Befestigen Sie den Handgriff (4) am Standrohr; verwenden Sie dafür die „L“-förmige Schraube (15) und die Unterlegscheibe (22). Verbinden Sie dann das Kabel B1 des Handpulssensors mit dem Computer (26).

Schritt 5:
Versichern Sie sich, dass alle Teile korrekt angebracht sind, und ziehen Sie erst dann alle Schrauben, Muttern und Bolzen fest.

WARTUNG UND BENUTZUNG

- Das Gerät muss regelmäßig überprüft werden, um Verletzungen zu vermeiden. Das bedeutet, dass regelmäßig geprüft werden muss, ob Schrauben und Muttern gut festgezogen sind, oder ob Haarrisse oder scharfe Kanten u.ä. vorhanden sind die zu körperlichen Verletzungen führen könnten.
- Fehlerhafte Einzelteile müssen sofort ersetzt werden. Sollte dies nicht möglich sein, darf das Gerät in unreparierem Zustand nicht mehr verwendet werden.
- Reinigen Sie ausschließlich mit einem feuchten Tuch. Verwenden Sie keine Reinigungsmittel.
- Dieses Produkt ist zur Verwendung in sauberen, trockenen Konditionen geeignet. Vermeiden Sie es, dass Gerät in extrem kalter oder feuchter Umgebung zu benutzen, da dies zu Korrosion und damit verbundenen Problemen, die sich außerhalb unserer Kontrolle befinden, führen kann.

COMPUTER

Computer ein- und ausschalten
Der Monitor verwendet zwei 1,5V „AA“ Batterien. Das Gerät schaltet sich ein, wenn eine beliebige Taste gedrückt wird oder das Gerät ein Signal vom Geschwindigkeitssensor empfängt.

Falls der Computer länger als 4 Minuten kein Signal empfängt, aktiviert das Gerät automatisch den Standby-Modus. Drücken Sie eine Taste oder bewegen Sie die Pedale, um den Computer wieder einzuschalten.

Achtung: Falls auf dem Monitor eine unsachgemäße Anzeige erscheint, wechseln Sie die Batterien aus. Entfernen Sie immer alle Batterien gleichzeitig.

Rückstellung
Setzen Sie den Computer zurück, indem Sie die Batterien auswechseln oder die Modus-Taste 3 Sekunden lang gedrückt halten.

Modus-Taste
Drücken Sie die Taste MODE und wählen Sie die Option SCAN oder LOCK. Falls Sie nicht den Scan-Modus auswählen möchten, drücken Sie MODE, wenn die von Ihnen gewünschte Funktion blinkt. Nachfolgend werden alle Funktionen erläutert.

Funktion auswählen
TIME: Drücken Sie MODE, bis die Zeit-Option markiert ist. Nach dem Start der Trainingseinheit wird die Gesamtdauer des Trainings angezeigt.
SPEED: Drücken Sie MODE, bis die Geschwindigkeit-Option markiert ist. Während des Trainings wird die aktuelle Geschwindigkeit angezeigt.
DISTANCE: Drücken Sie MODE, bis die Strecken-Option markiert ist. Am Anfang jeder Trainingseinheit wird die jeweilige Strecke angezeigt.
CALORIE: Drücken Sie MODE, bis die Kalorien-Option markiert ist. Am Anfang der Trainingseinheit werden die verbrannten Kalorien angezeigt.
PULSE: Drücken Sie MODE, bis die Puls-Funktion markiert ist. Umfassen Sie den Pulssensor ungefähr 3 Sekunden lang, um das Ergebnis anzuzeigen.
SCAN: Die Displayanzeige ändert sich gemäß der nachfolgenden Übersicht alle 4 Sekunden. Die Funktionen werden automatisch und wie folgt nacheinander angezeigt:
ZEIT-GESCHWINDIGKEIT-STRECKE-KALORIEN-PULS

Technische Daten

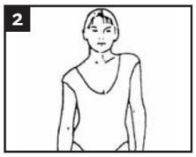
ZEIT	00:00 – 99:59 MIN
GESCHWINDIGKEIT	0,0 – 99,9 KM/H (ML/H)
STRECKE	0,00 – 999,9 KM (ML)
KALORIEN	0,0 – 9999 KCALs
PULS	40 – 240 BPM

AUFWÄRMÜBUNGEN / STRETCHING / COOL- DOWN
Ein erfolgreiches Training beginnt mit Aufwärmübungen und endet mit Übungen zum Abwärmen und Entspannen. Die Aufwärmübungen bereiten Ihren Körper auf die folgenden Beanspruchungen vor. Die Abwärm-/Entspannungsphase nach dem Training sorgt dafür, dass Sie keine Muskelbeschwerden bekommen und Muskelkater vermieden wird. Achten Sie auf folgende Punkte:

- Wärmen Sie jede Muskelgruppe für etwa 5 bis 10 Minuten sorgfältig auf, die Sie im darauf folgenden Training beanspruchen. Die Stretchingübungen sind richtig ausgeführt, wenn Sie in dem entsprechenden Muskel eine angenehme Spannung spüren.
- Geschwindigkeit spielt bei den Stretchingübungen keine Rolle. Schnelle und ruckartige Bewegungen sind zu vermeiden.

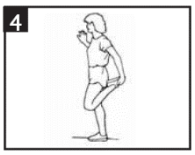
Übungen für den Nacken (1)
Drehen Sie Ihren Kopf nach rechts, und fühlen Sie die Spannung in Ihrem Nacken. Heben Sie das Kinn zur Decke, und öffnen Sie dabei den Mund. Drehen Sie Ihren Kopf nach rechts, und senken Sie ihn schließlich bis zur Brust. Dies können Sie mehrmals wiederholen.

Übungen für die Schulterpartie (2)
Ziehen Sie abwechselnd die linke und die rechte Schulter hoch oder beide Schultern gleichzeitig.

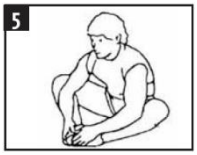


Streckübungen mit den Armen (3)
Strecken Sie abwechselnd den linken und den rechten Arm Richtung Decke. Fühlen Sie die Spannung in Ihrer rechten und linken Seite. Wiederholen Sie diese Übung mehrmals.

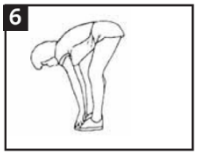
Übungen für die Oberschenkel (4)
Stützen Sie eine Hand an der Wand ab, reichen Sie zu Ihrem Fuß nach hinten, und Ziehen Sie den rechten bzw. linken Fuß so nah wie möglich an Ihr Gesäß. Wiederholen Sie diese Übung 15 mal pro Bein.



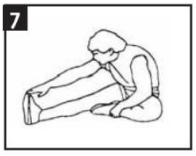
Innenseite Oberschenkel und Beine strecken (5)
Setzen Sie sich auf den Boden, und legen Sie Ihre Füße so aneinander, dass Ihre Knien nach außen zeigen. Ziehen Sie Ihre Füße so nah wie möglich an Ihre Leisten. Drücken Sie die Knie nun vorsichtig nach unten. Wiederholen Sie diese Übung, wenn möglich, 15 mal.



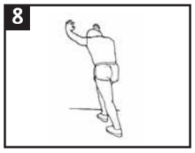
Zehen berühren (6)
Beugen Sie Ihren Rumpf langsam nach vorne, und versuchen Sie, mit den Händen die Füße zu berühren. Reichen Sie so weit wie möglich zu Ihren Zehen hinunter, und wiederholen Sie das 15 mal.



Übungen für die Kniesehnen (7)
Setzen Sie sich auf den Boden, und strecken Sie Ihr rechtes Bein aus. Winkeln Sie Ihr linkes Bein, und legen Sie Ihren Fuß an den rechten Oberschenkel an. Versuchen Sie nun, mit dem rechten Arm Ihren rechten Fuß zu erreichen. Wiederholen Sie die Übung für jedes Bein 15 mal.



Übungen für die Waden / Achillessehne (8)
Legen Sie beide Hände an die Wand, und stützen Sie sich mit Ihrem ganzen Körper ab. Stellen Sie abwechselnd das linke und das rechte Bein nach hinten. Dabei wird das hintere Bein gedehnt. Wiederholen Sie diese Übung 15 mal für jedes Bein.



SERVICE
Der Service in Deutschland wird durchgeführt von:

Montiss Service
Service Center Feuerbach KG
Cornelius Straße 75
40215 Düsseldorf
Tel 0211-381007
Fax 0211-370497
Email: info@montiss-service.de
Web: www.montiss-service.de

INFORMATIONSPFLICHT GEMÄß BATTERIEVERORDNUNG
Batterien und Akkus gehören nicht in dem Hausmüll. Verbraucher sind gesetzlich verpflichtet, gebrauchte Batterien und Akkus zurückzugeben. Lassen Sie diese nur über den Fachhandel oder durch Batterie-Sammelstellen entsorgen. Dies ist ein konkreter Beitrag zum Umweltschutz. Seit 1998 verpflichtet die Batterieverordnung alle Bürgerinnen und Bürger, verbrauchte Batterien und Akkus ausschließlich über den Handel oder die speziell dafür eingerichteten Sammelstellen zu entsorgen (gesetzliche Rückgabepflicht). Handel und Hersteller sind verpflichtet, diese Batterien zurückzunehmen und ordnungsgemäß zu verwerten oder als Sondermüll zu beseitigen (gesetzliche Rücknahmepflicht). Falls Sie Ihre Batterien und Akkus bei uns zurückgeben möchten, schicken Sie diese bitte ausreichend frankiert an unsere Adresse.

Kennzeichnungspflichtige Batterien sind mit einem der beiden nachstehende Zeichen, bestehend aus einer durchgestrichenen Mülltonne und dem chemischen Symbol des für die Einstufung als schadstoffhaltig ausschlaggebenden Schwermetalls zu versehen. Das chemische Symbol (Cd, Hg oder Pb) wird unter dem Zeichen abgebildet.

Diese Zeichen finden Sie auf schadstoffhaltigen Batterien und Akkus:
Pb: Batterie oder Akku enthält Blei
Cd: Batterie oder Akku enthält Cadmium
Hg: Batterie oder Akku enthält Quecksilber

Powerpeak
Thermiekstraat 1a
6361HB Nuth
Niederlande
www.vdbergproducts.com

GARANTIEBEWEIS

Dieser Garantieschein deckt Ihr Gerät innerhalb eines Zeitraums von 24 Monaten ab dem Datum des Ankaufs bezüglich Defekten an dem Gerät unter der Voraussetzung ab, dass Sie das Gerät in korrekter Weise benutzt haben, wie es in der Gebrauchsanweisung beschrieben steht.

Mängel, die durch unsachgemäße Behandlung, Beschädigung oder Reparaturversuche von Dritten auftreten, fallen nicht unter die Garantie.

Die Garantie gilt nicht für das mitgelieferte Zubehör und andere Teile des Geräts, die der Abnutzung unterliegen. Ihre diesbezügliche evtl. Nachbestellung können Sie an www.muppa.de richten.

Dieses Gerät ist ausschließlich für die Nutzung im Haushalt bestimmt. Schäden und / oder Störungen aufgrund betriebsmäßiger Nutzung werden von der Garantie ausgeschlossen.

Sie können sich auf die Garantie berufen, wenn:

- Das Gerat entsprechend der Gebrauchsanweisung, benutzt worden ist
- Sie einen gültigen Ankaufsbeweis vorlegen können und dieser nicht auf irgendeine Weise geändert oder unlesbar gemacht wurde;
- Von dazu nicht autorisierten Reparaturwerkstätten oder dazu nicht befugten Personen keine Eingriffe vorgenommen worden sind;
- Der Schaden nicht aufgrund von Fremdeinwirkung auf das Gerät entstanden ist, wie u.a. durch Brandschaden, Wasserschaden, Transportschaden, atmosphärische Entladungen, ungenügende oder falsche Pflege.

Sollte trotz unserer sorgfältigen Qualitätskontrolle Ihr Gerät nicht zufrieden stellend funktionieren, können Sie sich auf unseren Service berufen.

Wir empfehlen Ihnen in jedem Fall, bei etwaigen Problemen erst die Gebrauchsanweisung sorgfältig zu lesen, ehe Sie sich an uns wenden.

English

User manual

Powerpeak Home Trainer Magnetic
FHT6701

TABLE OF CONTENTS
SAFETY REGULATIONS
THE PRODUCT
PARTS LIST
ASSEMBLY
MAINTENANCE AND USE
COMPUTER COMMANDS
IMPORTANT ADVICE FOR TRAINING
WARM-UP/STRETCHING/COOL-DOWN
COMPULSORY INFORMATION REGARDING THE DECREE ON BATTERIES
GUARANTEE

The photographs serve as an illustration. Subject to alterations.

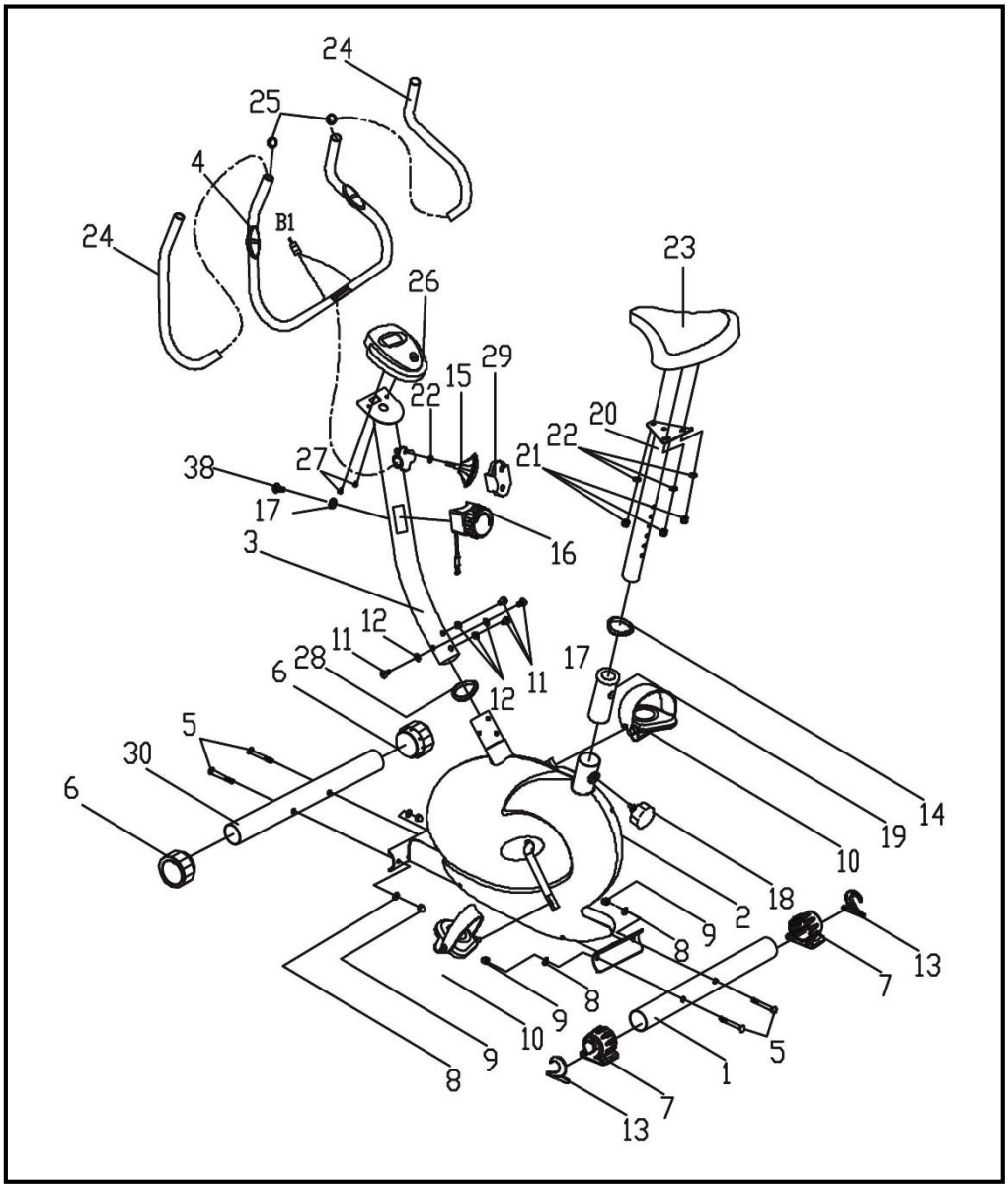
SAFETY REGULATIONS

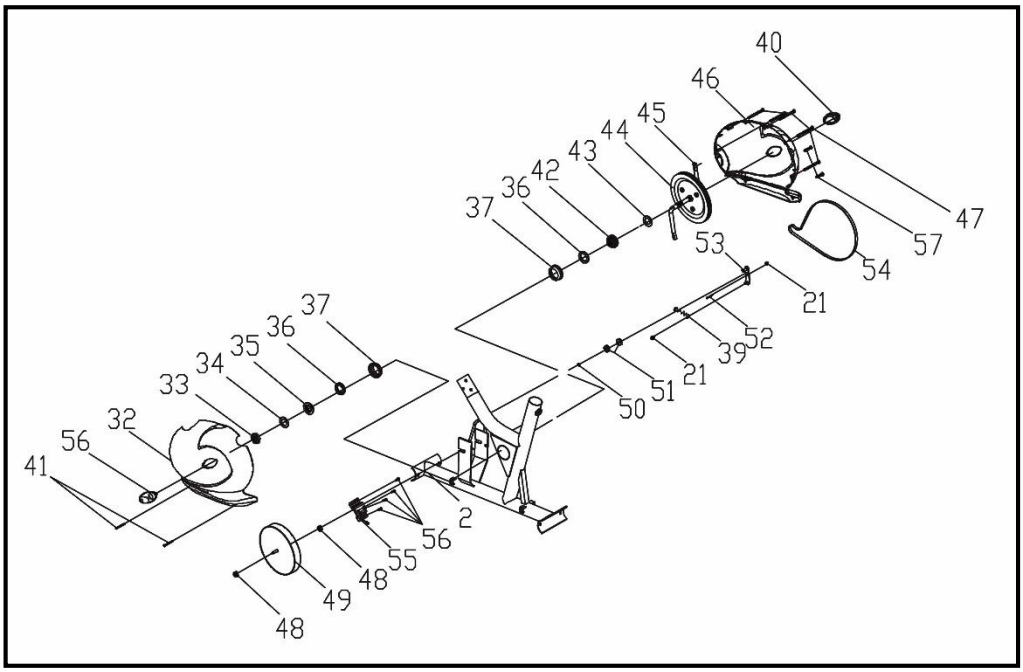
Warning
Consult your doctor before starting with the training. A frequent and strenuous training program must be accepted by your general practitioner first. This is especially important for people of 35 years old or older or those with physical problems. We are in no way responsible for personal injury or physical complaints that are the result of the use of this equipment and therefore cannot be held accountable.

General
1. Read this manual carefully before using this device. Keep this manual in a safe place for future reference.
2. Use the device for its intended purposes only as described in this manual.
3. This device is not intended for use by children or persons with reduced physical, sensory or mental capabilities, or lack of experience and knowledge, unless they are supervised or given instruction regarding proper use by a person responsible for their safety. Careful supervision is required if the device is used near children, pets or plants.
4. Keep children and animals away from the equipment. Children's enthusiasm may lead to the incorrect use of the device. Under no circumstances should it be used as a toy.
5. Do not allow children to play with the plastic wrapping as there is danger of suffocation.
6. Make sure that the device has been correctly assembled prior to use. Ensure that all screws, nuts and bolts have been fitted correctly and tightened properly. Use only the parts that are recommended by Powerpeak and those that have been delivered with the device.
7. Check regularly whether the device is not damaged. Do not use it if it is damaged or has broken down.
8. Always use the device on a level and clean surface. Never use it outdoors. If necessary, place rubber matting underneath the device to reduce possible damage to your floor.
9. Make sure there are no sharp or pointed objects in the immediate vicinity of the device. Clear at least 0.5 meters of free space around the device.

10. Always wear safe and comfortable clothing when you are using fitness equipment. Preferably wear sport shoes or aerobic footwear.
11. In the event you feel faint of suffer other discomfort, stop using the device immediately. You also need to stop when you experience pain or pressure in your joints. Dizziness is a sign that you worked out excessively. If you feel dizzy, stretch out on the floor and do not try to get back on your feet until the dizziness has disappeared.
12. Keep the device away from fire and hot surfaces.
13. The device must have come to a complete standstill before stepping down.
14. Make sure there is never more than one person using the device at the same time.
15. Always store the device indoors.
16. This device is only intended for domestic use, NOT for commercial use.
17. The maximum permissible weight on this equipment is 100 KG.

THE PRODUCT




40
46
45
44
43
42
36
37
47
57
54
53
21
52
39
21
51
50
37
36
35
34
33
32
56
41
2
56
55
48
49
48

PARTS LIST

NO	DESCRIPTION	QTY	NO	DESCRIPTION	QTY
1	REAR STABILIZER（φ50*1.5*500）	1	31	SCREW (ST2.9*10)	4
2	MAIN FRAME	1	32	CHAIN COVER (L)	1
3	UPRIGHT POST	1	33	FIXING NUT	1
4	HANDLE BAR	1	34	FIXING WASHER (L)	1
5	CARRIAGE BOLT （M10*60）	4	35	WASHER	1
6	END CAP	2	36	COLLAR BALL	2
7	“2” SHAPE OUTER END CAP	2	37	COLLAR HOUSING	2
8	ARC WASHER （Φ10）	4	38	BOLT (M5*15)	1
9	DOMED NUT （M10）	4	39	SPRING	1
10	PEDAL (L+R)	1	40	LITTLE COVER	2
11	BOLT (M8*20)	4	41	FIXING SCREW (ST4.0*16)	4
12	ARC WASHER （Φ8）	4	42	FIXING WASHER (R)	1
13	“2” SHAPE INNER END CAP	2	43	WASHER	1
14	RING PLASTIC	1	44	CHAIN WHEEL	1
15	“L” SHAPE BOLT	1	45	CRANK	1
16	TENSION CONTROL KNOB	1	46	CHAIN COVER (R)	1
17	FLAT WASHER （Φ8）	1	47	SCREW (ST4.2*19)	5
18	SPRING ADJUSTMENT KNOB	1	48	FIXING NUT (3/8”)	2
19	PLASTIC INSERT	1	49	FLYWHEEL	1
20	SEAT POST	1	50	PROTECTING RING	1
21	NYLON NUT （M8）	5	51	BEARING 6200ZZ	2
22	FLAT WASHER （Φ8）	4	52	BOLT (M8*17)	1
23	PU SEAT	1	53	STEEL BRACKET	1
24	HANDLEBAR FOAM GRIP	2	54	BELT (320PJ6)	1
25	END CAP （Φ22.2*1.5）	2	55	CONNECTING STEEL	1
26	COMPUTER	1	56		
27	BOLT (M5*10)	2	57		
28	FRONT RING PLASTIC	1	58		
29	HANDBAR COVER	1	59		
30	FRONT STABILIZER（φ50*1.5*430）	1	60		

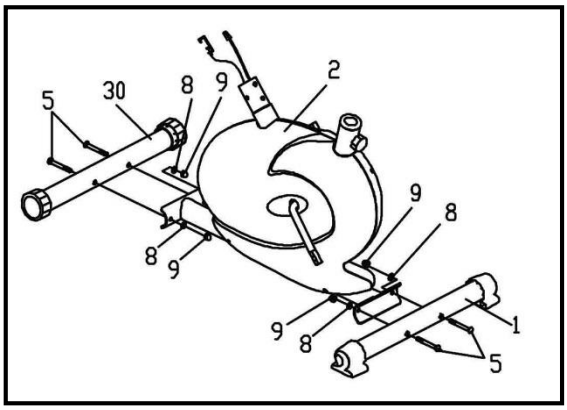
Attention
Some of the above mentioned parts have already been assembled to a main part. These are not delivered separately!

ASSEMBLY
In order to familiarise yourself with the parts of the device, we advise you to study the overview picture and the parts list carefully before you start assembly. Place all the parts on the floor and remove all packaging materials.

Use the present tooling for assembling. Before assembling please check whether all needed parts are available (at the above of this instruction sheet you will find an explosion drawing with all single parts (marked with numbers) which this item consists of.

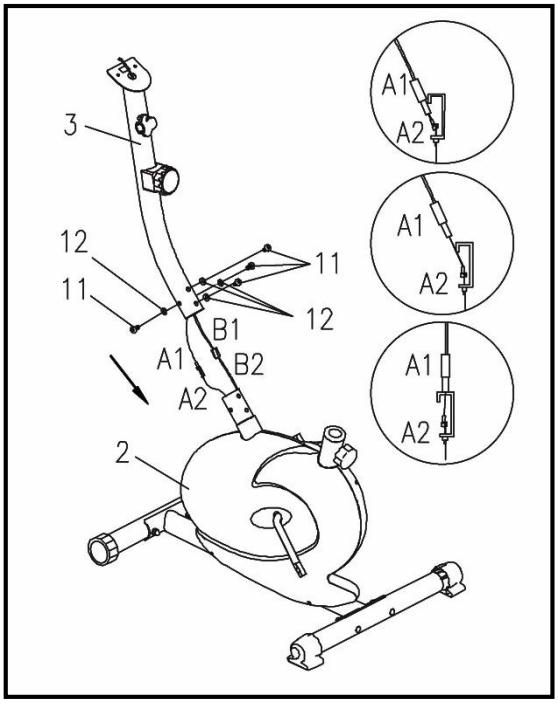
Step 1: Assembling the front and rear stabilizer

Attach the Front Stabilizer(30) and the Rear Stabilizer(1) to the Main Frame(2) with Carriage Bolt (5), Domed Nut (9) and Arc Washer(8).



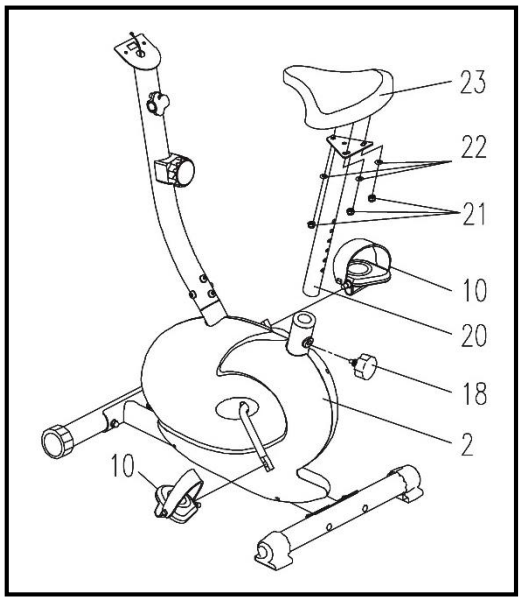
Step 2: Assembling the handle bar post and connecting the tension control and computer cable

Connect the Sensor Wire B1 and B2; Connect Tension Control wire A1 and A2 as shown in FIG.2, Fix the Upright Post (3) to the Main Frame (2) with Bolt (11), Arc Washer (12).



Step 3: Assembling the pedals and seat

The Pedals (10L & 10R) are marked "L" and "R" - Left and Right.
Connect them to their appropriate crank arms. The right crank arm is on the right- hand side of the cycle as you sit on it.
Note that the Right pedal should be threaded on clockwise and the Left pedal anticlockwise.



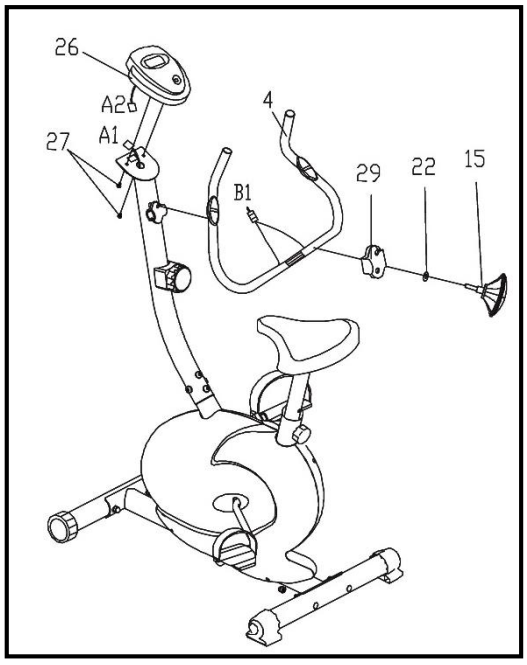
Slide the Vertical Seat Post (20) into the seat post housing on the main frame (2). Then slide the Seat Post (20) into the Vertical Seat Post. You will have to slacken the knurled section of the Spring Adjustment Knob (18) and pull the knob back and then select and align holes for the desired height. Release the knob and retighten the knurled portion.

Now fix the Seat (23) to the Vertical Seat Post (20) as shown, and tighten the bolts around the screws under the seat.

Step 4: Assembling the hand bar

Connect Sensor Wire A1 with the Computer Plug A2; Fix the Computer (26) onto the Upright Post (3) with Bolt (27).

Fix the Handle Bar (4) onto Upright Post with “L” Shape (15) and Flat Washer (22) Hand bar Cover. Then connect Hand Pulse Wire B1 on the Computer (26).



Step 5:
Make sure all parts are attached correctly and fully tighten all bolts, nuts and screws.

MAINTENANCE AND USE

- This device requires a regular check-up to prevent physical injury. This means that bolts and nuts should be frequently checked for cracks and sharp edges etc.
- Defective components must be replaced immediately. If this is not possible, the device must be put out of order until the necessary repairs have been made.
- Clean only with a damp cloth, do not use solvent cleaners.
- This product is intended for use in clean, dry conditions. You should avoid storage in excessively cold or damp places as this may lead to corrosion and other related problems.

COMPUTER

Turn computer on and off
The monitor uses two 1.5V “AA” batteries. This system turns on when any key is pressed or when it receives an signal input from the speed sensor.

If the computer does not receive a signal for more than 4 minutes, the computer will automatically switch to sleeping mode. Press a key or move the pedals to start the computer.

Attention: If there is an improper display on the monitor, please replace the batteries. Please take care to remove all batteries at the same time.

Reset
To computer can be reset by either changing the battery or pressing the mode key for 3 seconds.

Mode key
Press the MODE key to choose SCAN or LOCK. If you do not want the scan mode, press the MODE key if the function you want starts to blink. On overview of the functions is shown below.

Select function
TIME: Press the MODE key until the pointer locks on to time. The total working time will be shown after the exercise is started.

SPEED: Press the MODE key until the pointer locks on to speed. The display shows the current speed during the workout.
DISTANCE: Press the MODE key until the pointer locks on to distance. The distance of each workout will be displayed when starting exercise.
CALORIE: Press the MODE key until pointer locks on to calorie. The calorie burned will be displayed when starting exercise.
PULSE : Press the MODE key until the pointer advances to pulse function and hold of the sensor about 3 seconds to show out.
SCAN: Display changes according to the next diagram every 4 seconds. Automatically display of the following functions in the order shown:
TIME-SPEED-DISTANCE CALORIE-PULSE

Specifications

TIME	00:00 – 99:59 MIN
SPEED	0.0 – 99.9 KM/H (ML/H)
DISTANCE	0.00 – 999.9 KM (ML)
CALORIE	0.0 – 9999 KCALs
PULSE	40 – 240 BPM

IMPORTANT ADVICE FOR TRAINING

- Before you start the training, consult your doctor. Ask what kind of training is suitable for you. Wrong or excessive training can cause health defects.
- Avoid over exercising. Do not train if you are tired or feeling faint. If you are not used to physical activity, start the training slowly at the beginning.
- Stop exercising immediately if you feel pain or any other troubles.
- Pay attention to your breathing during training.
- To avoid injuries, begin the training with an extensive warm up and finish it with a cool-down phase. Use the exercises described in this manual.
- Make sure you drink enough liquids during training. Keep in mind that the recommended amount of 2 litres might increase during physical workout.
- Use the product only with sport clothes and suitable shoes, which are equipped with non-slip soles. Avoid wide clothes, because they can get caught in moving parts of the product.

WARM-UP/STRETCHING/COOL-DOWN

A successful exercise session begins with warming up exercises and ends with exercises for cooling down and relaxing. These warming up exercises prepare your body for the subsequent demands made upon it. The cooling down/relaxation period after the exercise session ensures that you do not experience any muscular problems. Please pay attention to the following points:

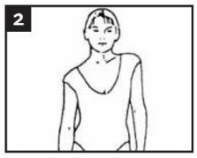
- Carefully warm up every muscle group you will be using in the exercise session for about 5 to 10 minutes. The stretching exercises are carried out correctly if you feel a comfortable tension in the corresponding muscle.
- Speed does not play a role during the stretching exercises. Fast and jerky movements must be avoided.

Neck exercises (1)

Tilt your head to the right and feel the tension in your neck. Slowly drop your head down to your chest in a semi-circle and then turn your head to the left. You will feel a comfortable tension in your neck again. You can repeat this exercise alternately several times.

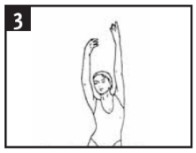
Exercises for the shoulder area (2)

Lift the left and right shoulders alternately, or lift both shoulders simultaneously



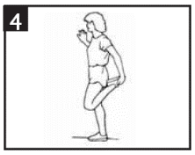
Arm stretching exercises (3)

Stretch the left and right arms alternately towards the ceiling. Feel the tension in the left and right sides of your body. Repeat this exercise several times.



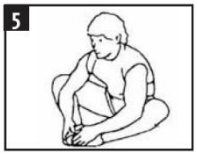
Exercises for the upper thigh (4)

Support yourself by placing your hand on the wall, then reach down behind you and lift up your right or left foot as close to your buttocks as possible. Feel a comfortable tension in your front upper thigh. Maintain this position for 30 seconds if possible and repeat this exercise 2 times for each leg.



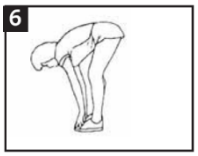
Inside upper thigh (5)

Sit on the floor and place your feet in such a way that your knees are facing outwards. Pull your feet as close as possible to your groin. Now press your knees carefully downwards. Maintain this position for 30-40 seconds if possible.



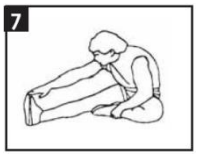
Touch toes (6)

Bend your trunk slowly forwards and try to touch your feet with your hands. Reach down as far as possible to your toes. Maintain this position for 20-30 seconds if possible.



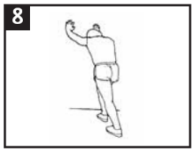
Exercises for the knees (7)

Sit on the floor and stretch out your right leg. Bend your left leg and place your foot on your right upper thigh. Now try to reach your right foot with your right arm. Maintain this position for 30-40 seconds if possible.



Exercises for the calves achilles tendon (8)

Place both your hands on the wall and support your full body weight. Then move your left and right leg alternately backwards. This stretches the back part of the leg. Maintain this position for 30-40 seconds if possible.



SERVICE

Service number: : +31 900-873 27 28, € 1.00 per conversation + regular phone costs.

E-mail: service@vdbergproducts.com

Accessories and parts of the product that are susceptible to wear and tear are not included in the guarantee. Should you wish to reorder these, please visit www.muppa.nl.

COMPULSORY INFORMATION REGARDING THE DECREE ON BATTERIES

Batteries do not belong in your household waste. Users are required by law to return used batteries. For proper disposal of batteries, you can find designated disposal containers in specialized shops as well as in municipal collecting facilities. This is a solid contribution to the protection of the environment. Since 1998, the decree on batteries requires all citizens to dispose used batteries only via these specialized shops or collecting facilities. Specialized shops and manufactures are obliged to accept used batteries in return and re-use them in accordance to the decree or dispose of them as dangerous waste. If you wish to return your used batteries to us, you can mail them to our address in an adequately stamped envelope.

Batteries that need to be labelled by law are provided with one of the illustrations below, being a crossed-out wheeled bin and the chemical symbol for the classification of pollutants-containing heavy metals. The chemical symbol (Cd, Hg or Pb) will be shown under the illustration.

The following text can be found on the pollutants c

Pb: Battery contains lead
Cd: Battery contains cadmium
Hg: Battery contains mercury

Powerpeak
Thermiekstraat 1a
6361Hb Nuth
The Netherlands
www.vdbergproducts.com

GUARANTEE

This warranty covers your unit for a period of 24 months from the date of purchase for service and replacement of parts, on the condition that you have used the machine correctly as described in the user manual. This warranty does not exclude national legislation that may exist in the country of purchase in regards to warranty regulations.

When you make a claim under this warranty, you must submit the original invoice or receipt with clear mention of the date of purchase, name of retailer and the description and model number of the appliance. You are advised to keep these documents in a safe place.

This device is intended for domestic use only. Damage and / or malfunctions as the result of industrial or commercial use are excluded from the warranty.

The warranty for this appliances expires if:

- The original invoice or receipt has in one way or another been changed or made illegible,
- The model or serial number on the product has been changed, removed, deleted or made illegible,
- Repairs have been executed by unauthorized repair workshops or persons who are not authorized to do so.
- The damage is the result of an external cause, such as fire damage, water damage, transport damage, atmospheric discharges, insufficient or improper maintenance;
- The appliance has been operated in another country than for which originally designed, approved, released and produced, as well as defects occurred as the result of such modifications.
- The appliance has not been used according to the guidelines and directions in the user manual supplied with the product.

In the unlikely event your appliance is not functioning well or shows any defect, please contact your retailer. To avoid any inconvenience, we advise you to read the user manual carefully before contacting them.

Français

Mode d’emploi

Powerpeak Home Trainer Magnetic
FHT8313P

SOMMAIRE
CONSIGNES DE SÉCURITÉ
LE PRODUIT
NOMENCLATURE DES PIÈCES
ASSEMBLAGE
ENTRETIEN ET UTILISATION
COMMANDES D’ORDINATEUR
CONSEILS D’ENTRAINEMENT IMPORTANT
EXERCICES D’ÉCHAUFFEMENT/ETIREMENT
INFORMATION DE RIGUEUR SUR LE DECRET À PROPOS DES PILES
CERTIFICAT DE GARANTIE

Les photos sont données à titre d’illustration. Sous réserve de changements.

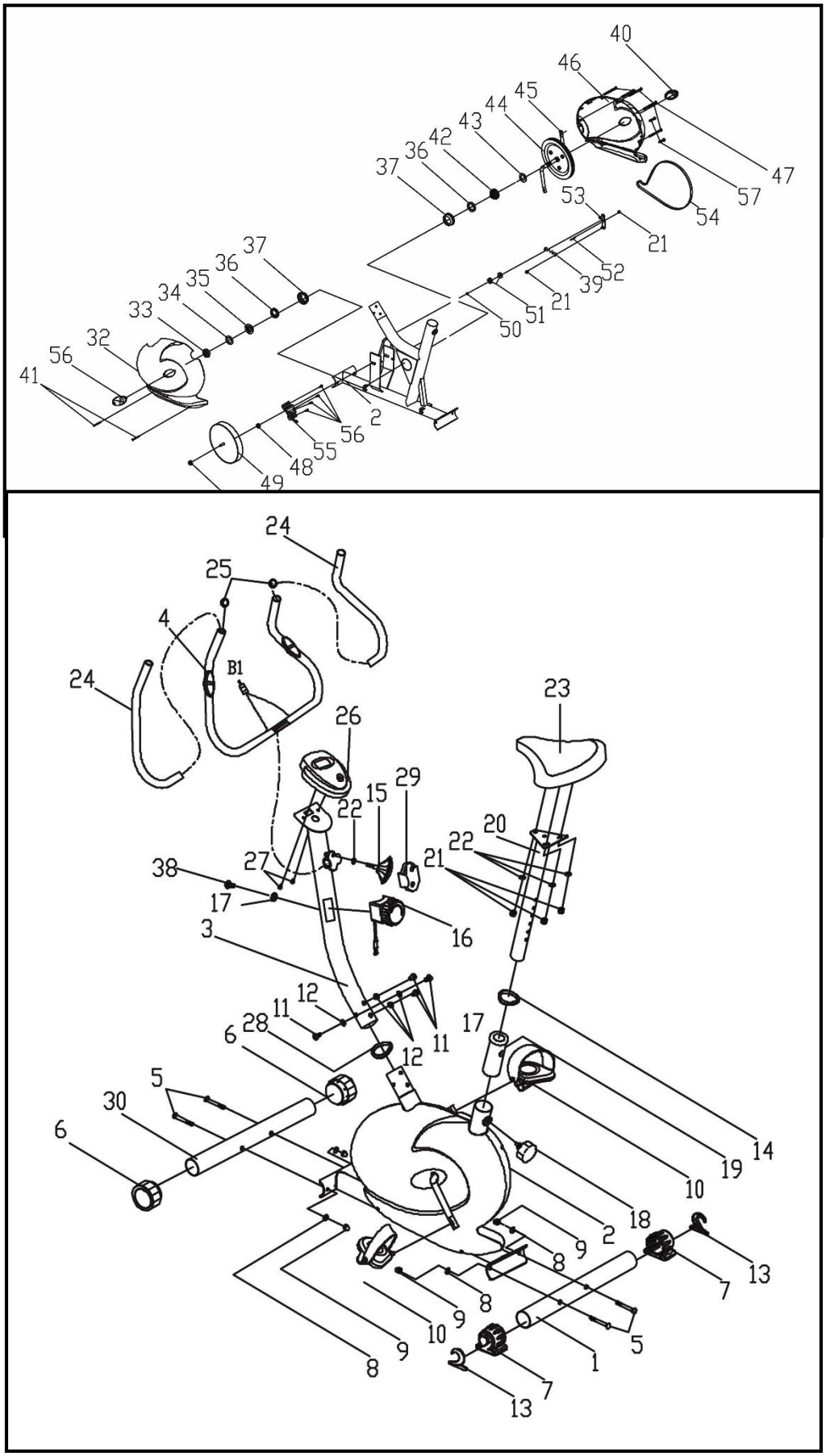
CONSIGNES DE SÉCURITÉ

Mise en garde
Consultez votre médecin avant de démarrer votre programme d'entraînement. Un programme d'entraînement fréquent et intensif doit être approuvé au préalable par votre généraliste. Ceci est particulièrement important pour les individus âgés de 35 ans ou plus, ou ceux ayant des problèmes physiques. En aucun cas nous ne sommes ni ne pouvons être tenus responsables de blessures à la personne ou de plaintes relatives à l'état physique qui pourraient résulter de l'utilisation de cet équipement.

Général
1. Lisez attentivement ces instructions avant d’utiliser l’appareil et conservez-les comme référence ultérieure.
2. Utilisez-le seulement selon les indications contenues dans ce mode d’emploi.
3. Cet appareil n’est pas destiné à être utilisé par des personnes (notamment des enfants) dont les capacités physiques, sensorielles ou intellectuelles sont réduites, ou par des personnes manquant d’expérience ou de connaissances, à moins que celles-ci ne soient sous surveillance ou qu’elles aient reçu des instructions quant à l’utilisation de l’appareil par une personne responsable de leur sécurité.
4. Tenez vos enfant soit animaux domestiques à l’écart de l’appareil. L’enthousiasme des enfants peut entraîner une mauvaise utilisation de l’appareil. Dans le cas où les enfants reçoivent l’autorisation d’utiliser cet appareil, ces derniers doivent être surveillés et des consignes doivent leur être données quant à l’utilisation appropriée de l’appareil. Cet appareil ne doit en aucun cas être utilisé comme un jouet.
5. Ne laissez pas les enfants jouer avec la feuille d'emballage en plastique. Ils peuvent s'y empêtrer en jouant et étouffer.
6. Assurez-vous que l’appareil est correctement installé avant de l’utiliser. Vérifiez si toutes les vis, boulons et écrous sont bien installées et serrées. Utilisez seulement des pièces qui ont été conseillées par Powerpeak et fournies avec l’appareil.

7. Vérifiez régulièrement que l'appareil n'est pas endommagé. Ne pas utiliser l'appareil quand celui-ci est endommagé ou défectueux.
8. Utilisez toujours l'appareil sur une surface lisse et propre. Ne jamais utiliser l'appareil dehors. Mettez un tapis en caoutchouc dessous si nécessaire afin de réduire les risques d'endommager votre sol.
9. Assurez-vous qu'il n'y a pas d'objets pointus dans les alentours de l'appareil de remise en forme. Assurez-vous qu'il y a au moins 0,5 mètres d'espace libre autour l'équipe.
10. Portez toujours des vêtements surs et confortables quand vous utilisez le matériel de remise en forme. Portez de préférence des chaussures de sport ou des souliers aérobic.
11. Arrêtez immédiatement l'exercice si vous ne vous sentez pas bien ou si vous avez d'autres symptômes. Vous devez également vous arrêter si vous avez des douleurs articulaires ou si vous sentez une pression sur vos articulations. Les étourdissements indiquent que vous vous êtes entraîné trop intensément. En cas d'étourdissement, allongez-vous par terre et ne vous levez pas avant de vous sentir mieux.
12. Maintenez l'appareil à distance du feu et des surfaces chaudes.
13. Ne descendez de l'appareil qu'une fois qu'il est à l'arrêt.
14. Ne jamais laisser l'appareil utiliser par plus d'un utilisateur.
15. Toujours stocker l'appareil à l'intérieur.
16. Cet appareil est uniquement destiné à l'usage domestique, il n'est PAS destiné à usage professionnel.
17. Le poids maximal autorisé sur cet appareil est de 100 KG.

LE PRODUIT


40
46
45
44
43
42
36
37
47
57
54
53
21
52
39
21
51
50
37
36
35
34
33
32
56
41
2
56
55
48
49
24
25
4
B1
24
26
23
29
15
22
20
22
21
38
27
17
16
3
12
11
28
6
11
12
17
5
30
6
14
19
10
18
2
9
8
13
7
8
9
10
9
8
5
1
7
13

NOMENCLATURE DES PIÈCES

NO	DESCRIPTION	QTÉ	NO	DESCRIPTION	QTÉ
1	STABILISATEUR ARRIÈRE（Φ50*1.5*500）	1	29	PROTECTION DU GUIDON	1
2	CADRE PRINCIPAL	1	30	Stabilisateur avant（ϕ50*1.5*430）	1
3	MONTANT	1	31	VIS (ST2.9*10)	4
4	GUIDON	1	32	PROTECTION DE CHAINE (G)	1
5	BOULON DE SUPPORT （M10*60）	4	33	ÉCROU DE FIXATION	1
6	BOUCHON D'EXTRÉMITÉ	2	34	RONDELLE DE FIXATION (G)	1
7	CAPUCHON D'EXTRÉMITÉ EXTERNE EN FORME DE 2	2	35	RONDELLE	1
8	RONDELLE EN ARC（Φ10）	4	36	BILLE COLLIER	2
9	ÉCROU À DÔME (M10)	4	37	BOITIER COLLIER	2
10	PÉDALE (G+D)	1	38	BOULON (M5*15)	1
11	BOULON (M8*20)	4	39	RESSORT	1
12	RONDELLE EN ARC（Φ8）	4	40	PETITE COUVERTURE	2
13	CAPUCHON D'EXTRÉMITÉ INTERNE EN FORME DE 2	2	41	VIS DE FIXATION (ST4.0*16)	4
14	RONDELLE PLASTIQUE	1	42	RONDELLE DE FIXATION (D)	1
15	BOULON EN L	1	43	RONDELLE	1
16	MOLETTE DE RÉGLAGE DE TENSION	1	44	ROUE DE CHAINE	1
17	RONDELLE PLATE（Φ8）	1	45	MANIVELLE	1
18	MOLETTE DE RÉGLAGE DU RESSORT	1	46	PROTECTION DE CHAINE (D)	1
19	INSERT EN PLASTIQUE	1	47	VIS (ST4.2*19)	5
20	TIGE DU SIÈGE	1	48	ÉCROU DE FIXATION (3/8”)	2
21	ÉCROU NYLON (M8)	5	49	VOLANT	1
22	RONDELLE PLATE（Φ8）	4	50	ANNEAU DE PROTECTION	1
23	SIÈGE PU	1	51	ROULEMENT 6200ZZ	2
24	SAISIE DU GUIDON EN MOUSSE	2	52	BOULON (M8*17)	1
25	CAPUCHON D'EXTRÉMITÉ （Φ22.2*1.5）	2	53	SUPPORT EN ACIER	1
26	MONITEUR	1	54	COURROIE (320PJ6)	1
27	BOULON (M5*10)	2	55	BARRE DE CONNEXION	1
28	RONDELLE PLASTIQUE AVANT	1			

Note
Certains des accessoires ci-dessus sont pré-ajustés à la pièce maîtresse. Ils ne sont pas fournis séparément.

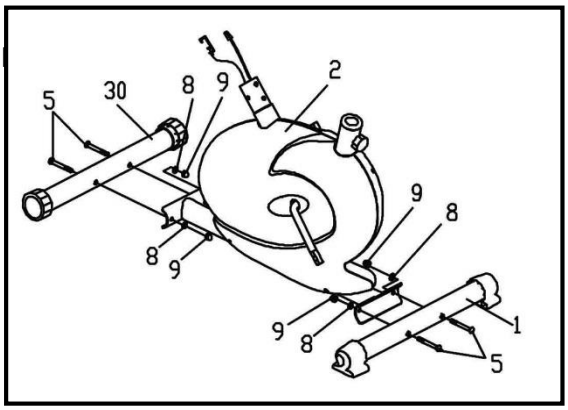
ASSEMBLAGE

Afin de vous familiariser avec les différentes pièces de l'appareil, nous vous conseillons d'examiner avec soin la photo d'ensemble et la liste des pièces avant de commencer l'assemblage. Placez toutes les pièces sur le sol et retirez tous les emballages.

Utilisez les outils fournis pour l'assemblage. Avant l'assemblage, vérifiez si toutes les parties nécessaires sont disponibles (au-dessus de cette feuille d'instruction, vous trouverez un schéma en vue explosée avec toutes les pièces (marquée avec des nombres) dont cet objet est constitué.

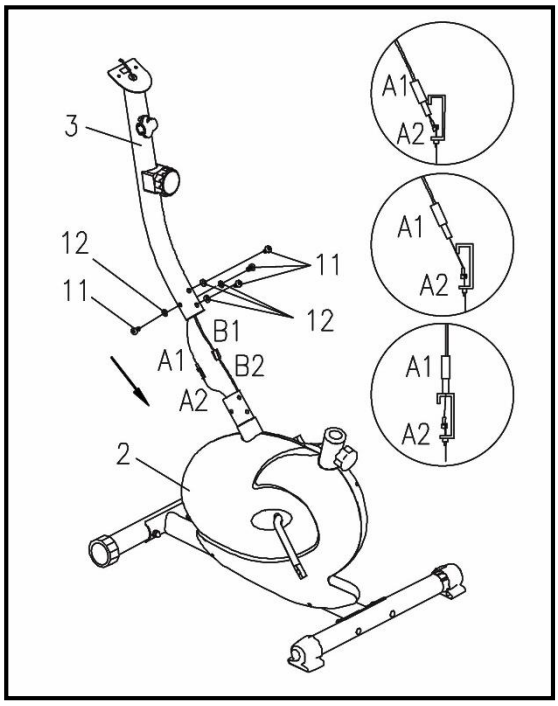
Étape 1: Assemblage de l'avant et l'arrière du stabilisateur

Attachez le stabilisateur avant (30) sur le cadre principal avec le dôme (9) et la rondelle arc (8).

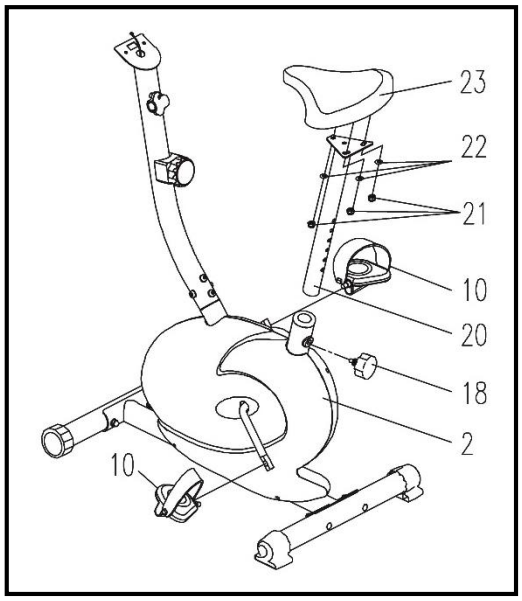


Étape 2: Assemblage du pivot du guidon et connexion du contrôle de la tension et le câble d'ordinateur

Connectez le capteur A1 et A2 et le fil de contrôle de tension B1 et B2 comme indiqué sur l'illustration 2, fixez le montant (3) sur le cadre principal (2) avec des boulons (11) et une rondelle arc (12).



Étape 3: Assemblage des pédales et de la selle

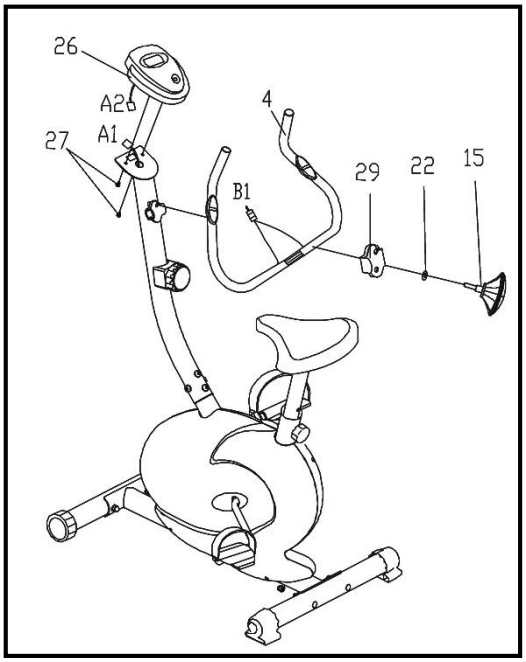


Les pédales (10L et 10D) sont marquées L et D, gauche et droite.
Connectez-les sur leur bras de manivelle correspondant. Le bras de manivelle droit est du côté droit du vélo lorsque vous êtes assis dessus.
Notez que la pédale de droite doit être vissée dans le sens des aiguilles d'une montre et la pédale gauche dans le sens inverse.

Faites coulisser la tige du siège (20) dans le boitier de la tige du siège sur le cadre principal (2). Puis, faites coulisser la tige du siège (20) dans la tige verticale du siège. Vous devrez desserrer la section moletée de la molette de réglage du ressort '18) et remettre la molette, puis choisir et aligner les trous à la hauteur de votre choix. Relâchez la molette et resserrez la portion moletée.

À présent, fixez le siège (23) sur la tige du siège vertical (20) comme indiqué, et serrez les boulons autour des vis en dessous du siège.

Étape 4: Assemblage de le fil du capteur



Connectez le fil du capteur A1 sur la prise A2 du moniteur; fixez le moniteur (26) sur la tige droite (3) avec un boulon (27).

Fixez le guidon (4) sur la tige droite avec la forme en « L »(15) et une rondelle plate (22) et la protection du guidon. Puis, connectez le fil de pulsation B1 sur le moniteur (26)

Étape 5:
Assurez-vous que toutes les parties sont correctement fixés et serrez tous les écrous, boulons et vis.

ENTRETIEN ET UTILISATION

- L’appareil doit être contrôlé régulièrement afin de prévenir des blessures corporelles. Cela signifie également qu’une vérification régulière doit avoir lieu afin de s’assurer que les boulons et les écrous sont bien vissés et de pouvoir constater des débuts d’usure, des bords coupants et d’autres choses de ce genre susceptibles pouvant entraîner des blessures corporelles.
- Les pièces défectueuses doivent être remplacées sur le champ. Si cela n’est pas possible, l’appareil doit alors être mis hors service jusqu’à ce que la réparation ait eu lieu.
- Nettoyez avec un chiffon humide uniquement, ne pas utiliser de solvants.
- Ce produit est fait pour être utilisé dans un environnement propre et sec. Vous devez éviter de le ranger dans des endroits très froids ou humides car il pourrait rouiller et avoir d’autres problèmes qui sont hors de notre contrôle.

L'ORDINATEUR

Démarrez l'ordinateur

Une fois l'adaptateur de 9 volts connecté, l'ordinateur s'allumera et vous entendrez un signal sonore.

Attention: si l'ordinateur ne reçoit pas un signal pendant une période de plus de 4 minutes, l'ordinateur se met automatiquement en mode veille. Appuyez sur une touche ou déplacez les pédales pour démarrer l'ordinateur.

Allumer et éteindre le moniteur

Le moniteur fonctionne avec deux piles 1,5V AA . Ce système s'allume dès lors qu'une touche est appuyée ou lorsqu'il reçoit un signal entrant depuis le capteur de vitesse.

Si le moniteur ne reçoit pas de signal pendant plus de 4 minutes, le moniteur passera automatiquement en mode veille. Appuyez sur une touche ou bougez les pédales pour allumer le moniteur.

Attention: Si l'écran du moniteur n'affiche pas correctement, veuillez changer les piles. Faites attention de bien enlever toutes les piles en même temps.

Réinitialisation
Le moniteur peut être réinitialisé soit en changeant les piles, soit en appuyant sur la touche mode pendant 3 secondes.

Touche mode
Appuyez sur la touche Mode pour choisir Scan ou Lock Si vous ne souhaitez pas utiliser le mode scan, appuyez sur la touche MODE si la fonction que vous souhaitez commence à clignoter. Ci-dessous, voici un aperçu des fonctions.

CHOIX DE FONCTION
DURÉE : Appuyez sur la touche MODE jusqu'à ce que le pointeur indique la durée. La durée totale d'exercice s'affichera après le début de l'exercice.
VITESSE : Appuyez sur la touche MODE jusqu'à ce que le pointeur indique la vitesse L'écran affiche la vitesse actuelle pendant l'exercice.
DISTANCE: Appuyez sur la touche MODE jusqu'à ce que le pointeur indique la distance. La distance de chaque exercice s'affichera après le début de l'exercice.
CALORIE: Appuyez sur la touche MODE jusqu'à ce que le pointeur indique les calories. Les calories brulées s'afficheront après le début de l'exercice.
RYTHME CARDIAQUE : Appuyez sur la touche MODE jusqu'à ce que le pointeur indique la fonction Rythme cardiaque et tenez le capteur pendant 3 seconde pour afficher.
RECHERCHE : L'écran change en fonction du diagramme suivant toutes les 4 secondes. Affiche automatiquement des fonctions suivantes dans l'ordre indiqué :
DUREE-VITESSE- DISTANCE-CALORIE-RYTHME CARDIAQUE

Spécifications

DURÉE	00:00 – 99:59 MIN
VITESSE	0.0 – 99.9 KM/H (ML/H)
DISTANCE:	0.00 – 999.9 KM (ML)
CALORIE:	0.0 – 9999 KCALs
RYTHME CARDIAQUE :	40 – 240 BPM

CONSEILS D'ENTRAINEMENT IMPORTANT
- Avant d'entamer votre entraînement, demandez à un médecin dans quelle mesure un entraînement avec ce produit est bon pour vous. Un entraînement incorrect ou trop intense peut entraîner des dommages de santé.
- Evitez le surentraînement. Ne pratiquez pas d'entraînement lorsque vous étés fatigué ou épuisé. Si vous n'êtes pas habitué à une activité régulière, commencez lentement.
- En cas de douleur, de difficultés de respiration, de malaise ou de tout autre trouble de santé, interrompez immédiatement l'exercice.
- Veillez à conserver toujours une respiration calme et régulière pendant l'entraînement.
- Afin d'éviter les blessures, commencez l'exercice par un échauffement extensif et terminez avec une phase de refroidissement. Utilisez les exercices décrits dans ce manuel.
- Veillez à boire suffisamment pendant l'entraînement. N'oubliez pas que la quantité recommandée de 2 litres environ par jour doit être augmentée en cas d'efforts physiques.
- Portez des vêtements appropries et confortables ainsi que des chaussures de sport lorsque vous utilisez ce produit. Evitez les vêtements amples qui pourraient se prendre dans les pièces mobiles du produit.

EXERCICES D'ÉCHAUFFEMENT/ETIREMENT

Un bon entraînement commence toujours par des exercices d'échauffement et se termine par des exercices calmants. Ces exercices ont pour mission de préparer votre corps aux contraintes qui vont suivre. La phase d'apaisement à l'issue de l'entraînement permet d'éviter l'apparition de douleurs musculaires. Veuillez prêter attention aux points suivants:

- Échauffez soigneusement chaque groupe de muscles que vous utiliserez lors de votre session d'exercice, pendant environ 5 à 10 minutes. Si vous ressentez une tension confortable dans le muscle correspondant, cela signifie que les exercices d'étirement ont été effectués correctement.
- La vitesse ne joue aucun rôle dans les exercices d'étirement. Les mouvements rapides ou heurtés sont à éviter.

Exercices pour la tête (1)

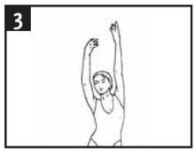
Tournez la tête vers la droite jusqu'à percevoir la tension dans votre nuque. Levez alors le menton vers le haut et ouvrez la bouche. Tournez la tête vers la droite et abaissez-la ensuite jusqu'à la poitrine. Vous pouvez répéter cet exercice plusieurs fois de suite.

Exercices pour les épaules (2)

Relevez alternativement l'épaule droite et l'épaule gauche.

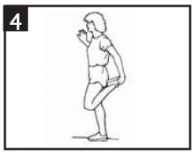
Exercices d'étirement pour les bras (3)

Etirez alternativement le bras gauche et le bras droit en direction vers le haut. Sentez la tension qui s'installe du cote gauche et du côté droit. Répétez plusieurs fois cet exercice.



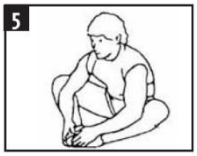
Exercices pour les cuisses (4)

Appuyez-vous de la main gauche contre un mur, pliez la jambe droite vers l'arrière et tirez le pied vers le haut avec la main droite. Essayez de rapprocher votre pied vers le haut avec la main droite. Essayez de rapprocher votre pied le plus près possible de vos fesses. Répétez cet exercice 15 fois de suite. Puis changez de jambe.

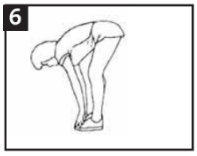


Extension de l'intérieur de la cuisse et de la jambe (5)

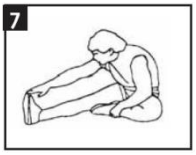
Asseyez-vous sur le sol et placez vos pieds de telle sorte que vos genoux regardent vers l'extérieur. Rapprochez vos pieds le plus près possible de votre entrejambe. Pressez prudemment vos genoux vers le bas. Répétez plusieurs fois cet exercice, 15 fois si possible.



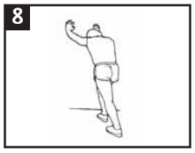
Toucher ses orteils (6)
Pilez le torse lentement vers l'avant et essayez de toucher vos pieds avec vos mains. Essayez de descendre le plus bas possible vers vos orteils et répétez cet exercice 15 fois.



Exercices pour les tendons des genoux (7)
Asseyez-vous sur le sol et étirez votre jambe droite, Pilez votre jambe gauche et déposez votre pied sur votre cuisse droite. Essayez alors d'atteindre votre pied droit avec votre main droite. Répétez cet exercice 15 fois de suite. Puis changez de jambe.



Exercices pour les mollets/tendons d'achille (8)
Appuyez-vous au mur, bras tendus en faisant porter tout le poids de votre corps sur vos deux mains. Tendez alternativement la jambe gauche et la jambe droite vers l'arrière. Ceci permet d'étirer les muscles et les tendons de la jambe tendue. Répétez cet exercice 15 fois pour chaque jambe.



INFORMATION DE RIGUEUR SUR LE DECRET A PROPOS DES PILES
Les piles ne doivent pas aller avec vos déchets ménagers. Les utilisateurs doivent par loi recycler les piles usagées. Pour une correcte élimination des piles, vous pouvez trouver des récipients spécifiques dans les magasins spécialisés ainsi que dans les installations municipales de recyclage. C'est une contribution sérieuse à la protection de l'environnement. Depuis 1998, le décret sur les piles demande
à tous les citoyens d'éliminer les piles seulement à travers ces magasins spécialisés ou installations de recyclage (obligation légale d'élimination). Les magasins spécialisés et les fabricants sont obligés d'accepter les piles usagées de retour et de les réutiliser en suivant le décret ou de les éliminer en tant que déchets dangereux (obligation légale de les accepter). Si vous désirez nous retourner vos piles
usagées, vous pouvez nous les envoyer à notre adresse dans une enveloppe correctement timbrée.

Les piles qui doivent être étiquetés par loi sont fournies avec une des illustrations ci-dessous, c'est à dire une poubelle avec des roues barrée et le symbole chimique pour la catégorie de métaux lourds qui contiennent des polluants. Le symbole chimique (Cd, Hg ou Pb) sera montré sous l'illustration.

Le texte suivant peut se trouver sur les piles contenant des polluants:
Pb: La pile contient du plomb
Cd: La pile contient du cadmium
Hg: La pile contient du mercure

Powerpeak
Thermiekstraat 1a
6361HB Nuth
Pays-Bas
www.vdbergproducts.com

CERTIFICAT DE GARANTIE

Le présent certificat de garantie couvre les frais de service de votre appareil pour une période de 24 mois à compter de la date d'achat, à condition que vous ayez utilisé l'appareil correctement, conformément aux instructions du mode d'emploi.

Les défauts survenus par suite d'une utilisation incompétente, d'endommagements ou de tentatives de réparations de tiers ne sont pas couverts par la garantie.

Les accessoires livrés avec l'appareil et autres pièces du produit qui s'usent normalement ne tombent pas sous la garantie. Si vous désirez les renouveler, veuillez les commander sur le site internet www.muppa.nl.

Cet appareil est uniquement destiné à l'usage domestique. Tout dommage et / ou toute panne causés par un usage professionnel sont exclus de la garantie.

Vous pouvez faire jouer la garantie dans les cas suivants:

- Si l'appareil est utilisé conformément au mode d'emploi;
- Si vous êtes en possession d'un bon d'achat valable ou que celui-ci a n'été pas modifié ou rendu illisible d'une manière ou d'une autre;
- Si des réparations ont n'été pas effectuées par des ateliers de réparation non autorisés ou des personnes non habilitées à cet effet;
- Si le dommage n'est pas dû à une cause étrangère à l'appareil, comme par exemple un incendie, une inondation, un accident de transport, des décharges atmosphériques, un entretien insuffisant ou incorrect.

Au cas où, malgré notre contrôle de qualité soigneux, l'appareil ne fonctionnerait pas bien, vous pouvez faire appel à notre service après-vente.

Dans le but de vous éviter tout désagrément, nous vous conseillons de lire soigneusement le mode d'emploi avant de faire appel à nous.